البيان الإمارات
الصحي
بالتعاون مع هيئة الصحة بدبي DUBAI HEALTH AUTHORITY



تطوير جهاز لاسلكي
يساعد في علاج البدانة
05



الإجراءات الاحترازية..
الالتزام مسؤولية مجتمعية
07-06

«صحة دبي»
تتوسّع في مراكز تطعيم «كوفيد - 19»

عززت هيئة الصحة بدبي مراكزها المتخصصة بتقديم خدمة التطعيم ضد «كوفيد - 19» لتحقيق الاستجابة القصوى للراغبين في التطعيم من الفئات ذات الأولوية التي حددتها الهيئة خلال المرحلة الأولى.



التطعيم أمان واطمئنان

مواقع التطعيم:

مركز ون سنترال لتطعيم «كوفيد - 19» بمنطقة مركز دبي التجاري العالمي بطاقة استيعابية تصل إلى أربعة آلاف شخص يومياً

مستشفيات راشد، ودبي، ولطيفة للنساء والأطفال: تم تخصيصها لتطعيم الكوادر الصحية في المستشفيات الثلاثة إلى جانب الكوادر العاملة في القطاع الصحي الخاص.

- مركز زعبيل الصحي
- مركز الصفا الصحي
- مركز المزهر الصحي
- مركز ند الحمر الصحي

- مركز البرشاء الصحي
- مركز أب تاون للياقة الطبية والصحة المهنية
- مركز مستشفى حتا
- مركز الطوار الصحي

- مركز الليسيلي الصحي
- مركز المنخول الصحي
- مركز ند الشبا الصحي
- مجموعة ميديكلينيك الشرق الأوسط

• يمكن حجز موعد لأخذ اللقاح عن طريق:

- تطبيق هيئة الصحة DHA
- مركز الاتصال الموحد بهيئة الصحة بدبي عبر الرقم المجاني (800342).



• الإجراءات الاحترازية

يجب الالتزام بالإجراءات الوقائية لمكافحة «كوفيد - 19» حتى بعد أخذ اللقاح:

- التباعد الجسدي
- المحافظة على نظافة اليدين وغسلهما باستمرار
- ارتداء الكمامة

البيان الصحي

تفوق الإمارات في التعامل مع «كوفيد 19» يسرّع تعافي السياحة الصحية

دبي – البيان الصحي



أكدت هيئة الصحة بدبي أن الجاهزية العالية للقطاع الصحي في دولة الإمارات، ونجاحها الفائق في التعامل مع جائحة «كوفيد 19» سيساهم بشكل فاعل في تسريع وتيرة تعافي قطاع السياحة الصحية، في ظل الإجراءات الوقائية غير المسبوقة التي تتخذها الجهات المعنية لتعزيز سلامة ورفاهية المجتمع والحفاظ على أمنه الصحي. وقالت الهيئة: إن تفوق دولة الإمارات في كفاءة التعامل مع جائحة «كوفيد 19» وحصولها على المركز الأول على مستوى الشرق الأوسط والرابع عشر عالمياً وفق استبيان المؤشر العالمي للقوة الناعمة الذي تصدره براند فايننس من بريطانيا سيساهم بشكل فاعل في تعزيز ثقة السياح الصحيين والدوليين بدولة الإمارات وجهة آمنة للسياحة والعلاج والاستشفاء.

تجربة

وأكد محمد المهيري مدير إدارة السياحة الصحية بهيئة الصحة بدبي التزام «تجربة دبي الصحية» بتوفير السبل الضامنة لترسيخ مكانة دبي وجهة مفضلة للسياحة الصحية على الخارطة الدولية، ومركزاً متميزاً لتوفير خدمات الرعاية الصحية عالمية المستوى، مشيراً إلى النجاح الكبير الذي حققته دولة الإمارات لتوفير بيئة آمنة لاستقطاب السياح الصحيين في مرحلة ما بعد «كورونا»، من خلال التركيز على تطبيق أفضل الممارسات الصحية، والوقائية واستخدام التقنيات والحلول الذكية لخدمة المرضى.

واستعرض المهيري النجاحات التي حققها قطاع الرعاية الصحية في الإمارة، رغم الظرف الاستثنائي الذي يمر به العالم من خلال ضمان استمرارية تقديم الدعم الطبي والخدمات الاستشارية عبر الوسائل الافتراضية وتقنيات الاتصال الحديثة المطبقة في العديد من المستشفيات والمراكز الصحية، وذلك بالاستفادة من البنية التقنية المتطورة ومسيرة التحول الذكي التي تنتهجها إمارة دبي. وأشار إلى الجهود التي تقوم بها هيئة الصحة بدبي بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين للمساهمة بفعالية في ترسيخ ريادة دبي وجهة مفضلة للسياحة العلاجية.

> رؤية طموحة تستهدف توفير تجربة استشفاء متكاملة وسريعة ومريحة للمرضى

7 تخصصات

كما يجري العمل وفق رؤية طموحة تستهدف توفير تجربة استشفاء متكاملة وسريعة ومريحة للمرضى، مع التركيز على توفير خدمات الرعاية الصحية التي تواكب أحدث الابتكارات التكنولوجية، وفي مقدمتها برنامج «الرأي الطبي الثاني» الذي يوفّر للمرضى الدوليين فرصة الوصول مباشرة إلى أفضل الخبرات الطبية في دبي والحصول على الاستشارات الطبية المتعلقة بحالتهم المرضية ضمن 7 تخصصات رئيسة هي: «طب النساء، وطب العظام، والعلاجات الخاصة بالخصوبة، وطب القلب، وطب الأعصاب، وطب الأورام، وجراحة المسالك البولية».

الأولى عربياً

وأشار المهيري إلى النجاح الذي حققته دولة الإمارات بشكل عام ودبي بشكل خاص في ترسيخ مكانتها الإقليمية والعالمية الرائدة وجهة مفضلة للسياحة العلاجية، مدعومة بتطور البنية التحتية وتكامل الأدوار ضمن منظومة العمل الحكومي، مؤكداً نجاح دبي بحصولها على مركز متقدم في تصنيف «المؤشر العالمي للسياحة العلاجية» الصادر عن «المركز الدولي لبحوث الرعاية الصحية»، حيث جاءت في المركز الأول عربياً والسادس عالمياً ضمن هذا المؤشر، مشدداً على التزام دبي بتعزيز تجربة السياح الصحيين القادمين إليها للعلاج والاستشفاء، وتمكينهم من التمتع بتجربة سياحية متكاملة لا مثيل لها.

تقنية حوسبية لتقليل الخزعات



ابتكر فريق من الباحثين في مجال السرطان بجامعة كامبريدج البريطانية تقنية حوسبية جديدة تتيح للأطباء استئصال خزعات أقل من المرضى والتوصل لنتائج أكثر دقة في تشخيص الأمراض المختلفة.

وأفادت الدراسة التي أوردتها الدورية العلمية «يوروبيان راديولوجي» أن التقنية الحوسبية الجديدة التي تجمع بين التصوير بالأشعة المقطعية والتصوير بالموجات فوق الصوتية تقدم صورة بصرية للأطباء بحيث يمكنهم تشخيص الأورام السرطانية اعتماداً على عدد أقل من الخزعات التي يتم استئصالها من المرضى.

ويؤكد الباحثون أن الحصول على عينات من مختلف الخلايا داخل الورم السرطاني يساعد في التوصل إلى أفضل علاج للمرضى، نظراً لأن كل نوعية من الخلايا تستجيب بشكل مختلف.

ونقل موقع «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث لوسيان بير من برنامج علاج سرطان المبيض بجامعة كامبريدج قوله إن استخدام التقنية الجديدة بجمع عينات الأورام يساعد في الحصول على الخلايا المتنوعة داخل الورم. (دبي - البيان الصحي)

عدسات لاصقة ذكية تكتشف أمراض العيون



ابتكر فريق بحثي من دول عدة عدسات لاصقة ذكية مجهزة بوحدة استشعار رقيقة على سطحها، مما يتيح لها إمكانية أداء مهام متعددة.

وأفادت الدورية العلمية «ماتر» بأن فريقاً من المهندسين بجامعة ساري البريطانية بالتعاون مع شركاء من جامعتي جورج واشنطن وهارفارد بالولايات المتحدة وجامعة تشيجيانج وجامعة العلوم والتكنولوجيا في الصين والمختبر الوطني للفيزياء في بريطانيا نجح في تطوير العدسات الجديدة بفضل سبق علمي في مجال تكنولوجيا تصنيع وحدات الاستشعار.

وتحتوي العدسات الجديدة على وحدة استشعار ضوئي لتلقي المعلومات البصرية وجهاز لقياس الحرارة من أجل اكتشاف أمراض العين ووحدة لقياس الجلوكوز لمراقبة نسبته في الدموع.

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث شيكي جوا من جامعة هارفارد قوله: إن «العدسات الجديدة تختلف عن نظيراتها المستخدمة حالياً، حيث إن وحدة الاستشعار الرقيقة التي تم ابتكارها يمكن تركيبها على عدسات تصحيح الرؤية، ويمكنها أن تتفاعل بشكل مباشر مع الدموع وإجراء القياسات المختلفة دون أي تأثير على كفاءة الإبصار».

وأكد فريق الدراسة أن وحدة الاستشعار التي تثبت على العدسات اللاصقة يمكن استخدامها لمتابعة الحالة الصحية وتشخيص الأمراض في المستقبل. ويقول الباحث يونلونج تشاو بجامعة ساري إن «النتائج التي توصلنا إليها لا توفر وسيلة فريدة وبسيطة لتصنيع العدسات اللاصقة الذكية فحسب، بل أيضاً تتيح إمكانية ابتكار أجهزة متعددة الاستخدامات». (دبي - البيان الصحي)

علامات تشير لإصابة الطفل بالسكتة الدماغية

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين: إن السكتة الدماغية تُصيب الأطفال أيضاً، مشيرة إلى أن سببها غالباً ما يبقى غير معلوم.

ويمكن التعرف على السكتة الدماغية لدى الرضع من خلال حالات التشنج على جانب واحد من الجسم.

وتتمثل أعراض السكتة لدى الأطفال الأكبر سناً في الشلل النصفي، وشلل الوجه، واضطرابات اللغة المفاجئة، والصداع الشديد غير المعتاد مع الغثيان والقيء. ومن الأعراض الأخرى اضطرابات الرؤية والتوازن. وشددت الرابطة على أهمية سرعة التصرف عند الاشتباه في إصابة الطفل بها للحفاظ على حياته وصحته وقدراته الجسدية والذهنية، مشيرة إلى أن لكل دقيقة ثمنها. (دبي - البيان الصحي)

«صحة دبي» تكثّف التوعية بأهمية لقاح «كوفيد 19»



دبي-البيان الصحي

باشرت هيئة الصحة بدبي بتنظيم سلسلة من الندوات الافتراضية الهادفة إلى زيادة الوعي بأهمية أخذ اللقاح المضاد لـ«كوفيد 19»، وخصوصاً للفئات ذات الأولوية التي حددتها الهيئة ضمن المرحلة الأولى لحملة التطعيم ضد فيروس كورونا.

وأكدت الدكتورة هند العوضي رئيس قسم التعزيز والتثقيف الصحي بالهيئة أهمية حملة التوعية التي تستهدف موظفي الدوائر والمؤسسات الحكومية بدبي للتعريف بأهمية اللقاح ودوره في تعزيز مناعة الجسم لتفادي المضاعفات السلبية للمرض وخصوصاً لمن يعانون من الأمراض المزمنة.

> **الحملات تركّز على فعالية ومأمونية المطاعيم والفئات المستهدفة**

فعالية

وقالت الدكتورة العوضي: إن الحملة تركز على عدد من المحاور المتعلقة بفعالية ومأمونية اللقاحات وكيفية عملها، والفئات المستهدفة من حملة التطعيم، والفئات المستثناة، والتعريف بمواقع أخذ اللقاح بمنشآت هيئة الصحة بدبي، ورحلة المتعامل لأخذ اللقاح، والمعلومات المهمة التي يجب إبلاغ الطبيب بها قبل أخذ اللقاح، وطريقة أخذ اللقاح، وعدد جرعاته التي يفصل بينها 21 يوماً.

كما تركز الندوات الافتراضية التي يتم تقديمها باللغتين العربية والإنجليزية على توضيح بعض الأعراض الجانبية للتطعيم وكيفية التصرف عند ظهور الأعراض، وتقديم بعض النصائح والإرشادات العامة بعد أخذ اللقاح، كما تتم الإجابة على بعض الأسئلة الأكثر شيوعاً حول اللقاح.

وأوضحت الدكتورة العوضي أن حملة التطعيم بهيئة الصحة بدبي تستهدف أربع فئات رئيسة، تضم الفئة الأولى، كبار المواطنين، وكبار السن من المقيمين (60 سنة فما فوق)، وأصحاب الأمراض المزمنة وأصحاب الهمم، والفئة الثانية تشمل خط الدفاع الأول في القطاعين الحكومي والخاص، فيما تضم الفئة الثالثة العاملين في المهن الحيوية الأخرى، والفئة الرابعة كل من يرغب في تلقي اللقاح.

إجراءات

وأشارت إلى إجراءات التسجيل وحجز مواعيد الحصول على التطعيم، حيث خصصت الهيئة التسجيل من خلال تطبيقها على الهواتف الذكية DHA، ومركز الاتصال على الرقم المجاني الموحد (800342). وقالت رئيس قسم التعزيز والتثقيف الصحي بهيئة الصحة بدبي: إن الحملة التي استمرت بجمارك دبي خلال الفترة من 12-6 يناير الجاري تمكنت من الوصول إلى 450 موظفاً، كما استفاد منها 460 موظفاً في هيئة الطرق المواصلات، وقد جرى تنفيذ الحملة في بلدية دبي يومي 19-18 يناير الجاري، وفي مؤسسة دبي للإعلام يوم الأربعاء 20 يناير.

علاجات وخدمات تخصصية نوعية يقدمها مركز دبي للطب التكميلي



دبي-البيان الصحي

أكد الدكتور أحمد بن كلبان المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الصحية التخصصية في هيئة الصحة بدبي أن مركز دبي للطب التكميلي يقدم علاجات وخدمات تخصصية فريدة من نوعها لمواطني ومقيمي الدولة، كما يسهم بدعم واستقطاب وتعزيز السياحة العلاجية في إمارة دبي مشيراً إلى خطة المركز للتوسع في تقديم خدمات جديدة للطب التكميلي، لتلبية رغبات واحتياجات المتعاملين. وأشار الدكتور ابن كلبان إلى نسبة الرضا عن خدمات المركز والتي وصلت إلى 95%، لافتاً تميز خدمات المركز وارتباطه بنظام الملف الطبي الالكتروني الموحد (سلامة) والذي يضمن أمن وسلامة وخصوصية معلومات المرضى في المركز.

وبلغ عدد المرضى المراجعين لمركز دبي للطب التكميلي التابع لهيئة الصحة بدبي خلال العام الماضي 4055 مريضاً، بينهم 2732 مريضاً راجعوا عيادة الأوزون التي تعد من العيادات الرائدة في تقديم خدماتها العلاجية لمختلف الحالات المرضية.

تشخيص

واستعرض الخدمات المتعددة التي تقدمها عيادة الأوزون في مركز دبي للطب التكميلي وفقاً للحالة المرضية والتشخيص الطبي لها، مشيراً إلى النتائج المتميزة لغاز الأوزون الطبي في تسكين الألم والشد العضلي ومتلازمة الإجهاد العام لدى بعض الحالات المرضية.

وقال الدكتور ابن كلبان إن عيادة الأوزون تستقبل العديد من الحالات المرضية مثل: السكري ومضاعفاته، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والتهابات الروماتيزمية، والتصلب اللويحي، ومتلازمة الإجهاد العام، والتوحد، والانزلاقات الغضروفية، والتشنجات العضلية، والتهابات المفاصل، والصداع النصفي، وخمول الغدة الدرقية، والتهابات القولون التقرحية، والصدفية والأكزيما وغيرها من الحالات المرضية.وأشار إلى الإقبال الكبير الذي تشهده عيادة الأوزون والتي تعد من أكثر الخدمات طلباً في مركز دبي للطب التكميلي بنسبة 83.3% من إجمالي مراجعي المركز، وفقاً لتحليل بيانات مراجعي المركز، وخدمة الميتاترون بنسبة 16.7%، لافتاً أن أكثر الفئات طلباً على كافة خدمات المركز بشكل عام هم الذكور بنسبة 53 % والإناث بنسبة 47 %.

وأشار إلى الأجهزة والتقنيات التي تستخدمها عيادة الميتاترون لتحديد السبب الجذري للمرض أو العارض المرضي من خلال الموجات الكهرومغناطيسية، وهي موجات متخصصة تساعد في فحص وتشخيص التغيرات العضوية والوظيفية لأنظمة وأعضاء الجسم المختلفة وعلاج بعض الحالات المرضية بتقنيات خاصة.

اضطرابات

وأوضح عيادة الميتاترون التي استقبلت العام الماضي 518 مريضاً تعالج المرضى الذين يعانون من اضطرابات الجلد مثل الأكزيما والحساسية والصدفية، واضطرابات الجهاز التنفسي مثل الربو والحساسية المزمنة، واضطرابات الجهاز الهضمي مثل القولون العصبي، واضطرابات القولون البولي التناسلي، مثل التهاب المسالك البولية المتكررة، والتهاب البروستات، والتهاب عنق الرحم، والعقم، وداء السكري، والسمنة المفرطة وزيادة الوزن، والصداع المزمن، والصداع النصفي.


د. أحمد بن كلبان

«صحة دبي» تعزز خدمات الإقلاع عن التدخين



دبي-البيان الصحي

ضمن إنجازات هيئة الصحة بدبي المتوالية، عززت الهيئة خدمات الإقلاع عن التدخين، وتوسعت باستحداث، عيادة جديدة للإقلاع عن التدخين بمركز ند الحمر الصحي ليرتفع العدد الكلي إلى ثلاث عيادات بعد عيادتي الطوار والبرشاء الصحي. وأكدت الدكتورة عائشة سلطان العلماء أخصائي أول، مسؤولة وحدة الأمراض الحادة والمزمنة بالإنابة بهيئة الصحة بدبي على أهمية هذه العيادة التي ستعزز من جهود الهيئة في مجال مساعدة أفراد المجتمع للإقلاع عن التدخين وتفادي مخاطره السلبية على صحة الفرد والمجتمع بشكل عام. وأشارت إلى سهولة الاستفادة من الخدمات التي تقدمها عيادات الإقلاع عن التدخين بالهيئة والتي يمكن الحصول عليها من خلال التواصل المباشر مع مركز الاتصال الموحد بالهيئة 800342 لأخذ موعد أو من خلال التحويل المباشر من الطبيب بمراكز الرعاية الصحية الأولية، لافتة إلى أن عيادة التدخين بمركز الطوار الصحي تعمل مساء كل يوم أربعاء بمعدل أربع مرات شهرياً، بينما تعمل كل من عيادتي البرشاء وند الحمر مرتين شهرياً لكل منهما.

وقاية

وأوضحت الدكتورة العلماء الخدمات التي تقدمها هذه العيادات من خلال «باقة الإقلاع عن التدخين» التي تجمع بين الوقاية والعلاج حيث تتضمن أربع زيارات استشارية للتقييم الشامل للوضع الصحي، ووضع الخطة العلاجية بالتعاون مع الشخص المُدخن، وخدمات المتابعة للراغبين في الإقلاع عن التدخين والتي قد تستمر من 3 إلى 6 أشهر، وقد يتم إعادتها عند الحاجة لذلك، حيث تتضمن الخطة وسائل وطرقاً علاجية نفسية، وتدريبات وتمارين معينة تساعد في الإقلاع عن التدخين.

وتتضمن باقة الإقلاع عن التدخين العديد من الخدمات المتمثلة في قياس المؤشرات الصحية كالوزن والطول ومعدل كتلة الجسم، وإجراء الفحوصات والتحاليل المخبرية وتخطيط القلب، وصور الأشعة اللازمة، وقياس نسبة أول أكسيد الكربون في هواء الرئة، وقياس وظائف الرئة وكفاءة الجهاز التنفسي. كما تتضمن إعطاء الشخص المدخن مجموعة من الأدوية للتغلب على أعراض الانسحاب والإقلاع عن التدخين، حيث يكون الشخص تحت المراقبة من قبل الكادر الطبي لتفادي أية مضاعفات سلبية مشيرة إلى إمكانية الإقلاع بشكل فوري أو تدريجي عن التدخين حسب تقييم الحالة الصحية ومدى ودرجة الإدمان على التدخين.

> **نجاحات**
>
> **استعرضت الدكتورة عائشة سلطان العلماء النجاحات التي حققتها عيادات الإقلاع عن التدخين بهيئة الصحة بدبي والتي تستقبل سنوياً حوالي 400 مراجع من مختلف الأعمار يخضعون لبرامج وخطط علاجية، مشيرة إلى أن نسبة الإقلاع عن التدخين وصلت العام الماضي إلى 14%.**
>
> **وأوضحت أن أعراض الإقلاع عن التدخين تتمثل في الجفاف المؤقت للفم واللسان والصداع واضطرابات النوم والشعور بعدم الاستقرار والإجهاد وزيادة النهم للأكل والتوتر والانفعال.**



د. هند العوضي رئيس قسم التعزيز والتثقيف الصحي في «صحة دبي»:

التحكم بحالة أصحاب الأمراض المزمنة ضروري لتفادي مضاعفات «كوفيد 19»









- التأكيد على أهمية أخذ المرضى اللقاح والتزامهم بأدويتهم الموصوفة
- مرضى الربو والقلب والشرايين والكلى والكبد ضمن الأولويات لأخذ اللقاح
- الحالات تشمل مرضى السكري ونقص المناعة والثلاسيميا والأنيميا المنجلية وفرط نشاط الغدة الدرقية
- من الطبيعي أن تكون هناك أعراض جانبية بسيطة بعد تلقي اللقاح
- الألم والتورم وارتفاع الحرارة والشعور بالتعب والصداع من الأعراض الشائعة لأي نوع من اللقاحات

دبي-البيان الصحي

أكدت الدكتورة هند العوضي رئيس قسم التعزيز والتثقيف الصحي في هيئة الصحة بدبي، أهمية أخذ أصحاب الأمراض المزمنة للقاح «كوفيد 19»، مشيرة إلى أن إبقاء حالتهم المرضية تحت السيطرة مهم لمكافحة «كوفيد 19»، في حال الإصابة، وأن التحكم بوضعهم الصحي ضروري لتفادي مضاعفات الفيروس. ولفتت إلى ضرورة التزامهم بأخذ أدويتهم الموصوفة لأمراضهم المزمنة.

وأكدت أنه يفضل تطعيم أكبر نسبة من المجتمع لتحقيق المناعة الكافية والمطلوبة لمنع انتشار الفيروس، مشيرة إلى أنه من الطبيعي أن تكون هناك أعراض جانبية بسيطة، بعد تلقي لقاح «كوفيد 19»، وأن هذه الأعراض شائعة لأي نوع من اللقاحات.

تأثر

وأظهرت العديد من الدراسات، أن أصحاب الأمراض المزمنة، هم الأكثر تعرضاً للإصابة الحادة من فيروس «كورونا» المستجد «كوفيد 19»، والأكثر تأثراً بالمضاعفات جراء الإصابة بالفيروس، وأيضاً الأكثر تعرضاً لحالات الوفاة بسببها.

ويقصد بالإصابة الحادة، الحالات التي تستدعي الدخول إلى المستشفى، أو الدخول إلى وحدات العناية المركزة، والحاجة إلى أجهزة التنفس الاصطناعية.

حماية

وأثبتت الدراسات أن لقاح «كوفيد 19»، فعال جداً، وآمن في توفير الحماية اللازمة ضد المرض، وخصوصاً الفئات الأكثر تعرضاً لمضاعفات المرض، ومن ضمنهم أصحاب الأمراض المزمنة.

وأوضحت الدكتورة العوضي، أكثر الأسئلة الشائعة والمتداولة حول لقاح «كوفيد 19» والأمراض المزمنة.

علاجات

وفي البداية، أشارت الدكتورة العوضي إلى، أن الأمراض المزمنة، هي الأمراض التي تدوم لفترات طويلة، وتتطور بصورة بطيئة عموماً، ولا يمكن الشفاء منه بشكل تام، حيث يعتمد على علاجات محددة للسيطرة على الأعراض، مثل مرض السكري وضغط الدم والربو، وأمراض الكبد والكلى.

وأكدت أنه من المهم جداً، السيطرة والتحكم بهذه الأمراض، لأن فقدان السيطرة عليها، قد يؤدي لمشاكل ومضاعفات عديدة.

فئتان

ولفتت الدكتورة العوضي، إلى أن هيئة الصحة بدبي، وفرت لقاح «كوفيد 19» فايزر بايونتك، مجاناً لجميع المواطنين في الدولة، والمقيمين في إمارة دبي، وركزت حملتها على فئتين رئيستين، وهما الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات المرض، ككبار السن، فوق 60 سنة، وأصحاب الأمراض المزمنة، وأصحاب الهمم، والفئات الأكثر تعرضاً لمرض «كوفيد 19»، وهم خط الدفاع الأول، وأصحاب الوظائف الحساسة والحيوية.

وقالت الدكتورة العوضي: وردتنا الكثير من التساؤلات والاستفسارات عن الفئات المستهدفة، وبالأخص أصحاب الأمراض المزمنة، وقمنا بحصر الأمراض الأكثر شيوعاً، التي تتطلب أخذ اللقاح، وهي كالتالي:

- الربو
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- أمراض القلب والشرايين
- أمراض الكلى المزمنة، ومن ضمنهم من يقوم بجلسات غسيل الكلى، ولكن يجب استشارة الطبيب المختص لاختيار الوقت المناسب لأخذ اللقاح
- أمراض الكبد المزمنة
- السكري
- عوز أو نقص المناعة، ما لم يوجد أي موانع لأخذ اللقاح
- الثلاسيميا حسب الحالة
- الأنيميا المنجلية
- (أنيميا الفول) G6PD
- السمنة إذا كانت كتلة الجسم فوق ال 35
- مرض فرط نشاط الغدة الدرقية
- الصرع

وأوضحت أن هذه بعض الحالات الأكثر شيوعاً، وليست كلها، مع الأخذ في الاعتبار، أن كل حالة تختلف عن الأخرى، بحسب التاريخ المرضي لدى المريض، وقائمة الأدوية التي يأخذها، لذلك، ننصح أصحاب الأمراض المزمنة، بضرورة استشارة طبيبهم المختص بحالتهم، عن إمكانية ووقت أخذ اللقاح.

التزام

كما أكدت الدكتورة العوضي، أنه من المهم جداً لأصحاب الأمراض المزمنة، أخذهم للقاح «كوفيد 19»، والأهم من ذلك، التزامهم بأخذ أدويتهم الموصوفة لأمراضهم المزمنة من قبل طبيبهم المعالج، لأن إبقاء حالتهم المرضية تحت السيطرة، مهم لمكافحة «كوفيد 19»، في حال إصابتهم بها.

مناعة

وأشارت إلى أنه يفضل إعطاء اللقاح لأكبر نسبة من المجتمع، لتحقيق المناعة الكافية والمطلوبة، لمنع انتشار الفيروس، ولكن نظراً لمحدودية توفر اللقاح عالمياً، يتم إعطاء اللقاح للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس، أو الأشخاص المعرضين لمضاعفات خطيرة ناجمة عن الإصابة بالفيروس، ومن ثم الانتقال لشرائح المجتمع الأخرى.

وأضافت: أيضاً ننصح الأشخاص القاطنين ومن يقومون برعاية الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات «كوفيد 19»، بضرورة أخذهم للقاح أيضاً.

أعراض

وقالت رئيس قسم التعزيز والتثقيف الصحي في هيئة الصحة بدبي: من الطبيعي أن تكون هناك أعراض جانبية بسيطة، بعد تلقيك للقاح، وهذه الأعراض شائعة لأي نوع من اللقاحات، وهي: ألم أو تورم موضع الحقنة، وارتفاع درجة حرارة الجسم، والشعور بالتعب والصداع، وألم في العضلات والمفاصل، والرعشة والقيء والإسهال، وليس بالضرورة التعرض لأي منها أو كلها.

تدابير

وأضافت: من المهم التنويه بأن أخذ اللقاح، لا يغني عن الاستمرار في مراعاة جميع التدابير الاحترازية للوقاية من «كوفيد 19»، وأهمها الحفاظ على التباعد الجسدي، وغسل اليدين باستمرار، وارتداء الكمامة.



صداع الجيوب الأنفية

الألم عند الانحناء أهم الأعراض



دبي-البيان الصحي

يسبب صداع الجيوب الأنفية ألمًا يشبه الألم الناجم عن التهاب وقد يكون شعور بضغط حول العينين والخدين والجبهة، وربما شعور بخفقان في الرأس. ومع ذلك، فإن كثيرًا من الأشخاص الذين يظنون بأن الصداع لديهم ناتج عن التهاب الجيوب الأنفية، بما في ذلك الكثير ممَن تلقوا مثل هذا التشخيص، هم مصابون في الواقع بالشقيقة (الصداع النصفي).

أعراض

وقد تشمل مؤشرات الصداع الناتج عن الجيوب الأنفية وأعراضه الآتي:

- الألم والضغط والشعور بامتلاء الخدّين أو الجبين أو الجبهة
- ألم يتفاقم عند الانحناء إلى الأمام أو الاستلقاء
- انسداد الأنف
- الإرهاق
- الشعور بالألم في أسنانك العلوية

شقيقة

ومن السهل الخلط بين الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع الناتج عن التهاب الجيوب الأنفية بسبب تداخل مؤشرات نوعي الصداع وأعراضهما.

وغالبًا ما يصبح الألم أسوأ في حالتي الشقيقة والتهاب الجيوب الأنفية عندما تنحني للأمام. قد تُصاحب الشقيقة أيضًا مؤشرات وأعراض أنفية مختلفة، مثل الاحتقان وضغط بالوجه وإفرازات أنفية مائية واضحة. ويكون ذلك نتيجة إصابة الجهاز العصبي المستقل بنوبة الشقيقة. في الواقع، أظهرت الدراسات أن نحو 90٪ من الأشخاص الذين يزورون الطبيب لعلاج صداع الجيوب الأنفية يشخَّصون بإصابتهم بالشقيقة بدلًا من ذلك.

ومع ذلك، لا يرتبط التهاب الجيوب الأنفية عادةً بالغثيان أو القيء أو تفاقم الألم بسبب الضوضاء أو الضوء الساطع؛ وهي السمات الشائعة لحالات الشقيقة.

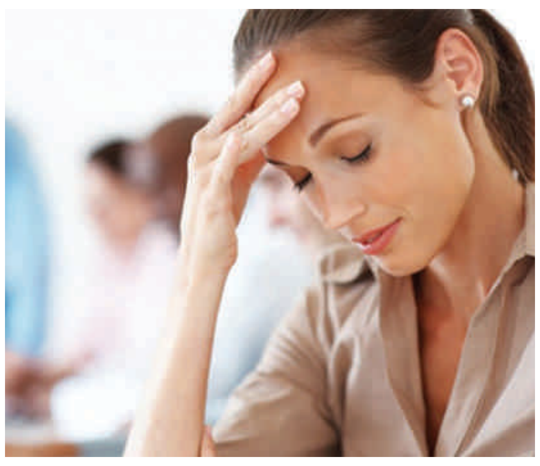
وعادةً ما يحدث التهاب الجيوب الأنفية بعد الإصابة بالتهاب فيروسي في الجهاز التنفسي العلوي أو الإصابة بنزلة البرد، وتتضمن الأعراض مخاطًا أنفيًا سميكًا قد تغير لونه، وضعف حاسة الشم، وألمًا في خد واحد أو في الأسنان العُلوية. ويستمر الصداع الناتج عن التهاب الجيوب الأنفية لأيام أو أكثر، وتستمر الشقيقة في معظم الأحوال لساعات أو يوم أو يومين.

استشارة الطبيب في حالات:

- حدثت أعراض صداعك بعد أكثر من 15 يومًا في الشهر أو تتطلب دواءً متكررًا للألم دون وصفة طبية
- تشعر بصداع شديد، ولا تساعد المسكنات الموصوفة دون وصفة طبية
- أنت تغيب عن المدرسة أو العمل لأن الصداع المتكرر أو الصداع يؤثر على حياتك اليومية

الأسباب

وعادة ما يصاحب حالات صداع الجيوب الأنفية صداع نصفي أو أشكال أخرى من حالات الصداع. وتكون حالات صداع الجيوب الأنفية مصاحبة بألم وضغط في الوجه والجيوب الأنفية ويمكن أن يسبب أعراضاً أنفية. لا تنتج معظم حالات الصداع هذه عن عدوى الجيوب الأنفية وينبغي ألا تعالج بالمضادات الحيوية.







- قد تشمل العلامات انسداد الأنف والإرهاق والشعور بالألم في أسنانك العلوية
- يسهل الخلط بينها وبين (الشقيقة) لتداخل مؤشرات نوعي الصداع
- لا يرتبط عادةً بالغثيان أو تفاقم الألم بالضوضاء أو الضوء الساطع كما في «النصفي»
- لا تنتج معظم الحالات عن العدوى وينبغي ألا تعالج بالمضادات الحيوية
- التاريخ العائلي والتغيرات الهرمونية ضمن عوامل الخطر
- قد يوصي الطبيب بتقليل تناول الكافيين وتجنب التبغ





عوامل الخطر

ويمكن أن يصيب صداع الجيوب الأنفية أي شخص لكن قد تزداد احتمالية إصابتك به إذا كان لديك:

- تاريخ سابق من نوبات الصداع النصفي أو الصداع
- تاريخ عائلي لنوبات الصداع النصفي أو الصداع
- تغيرات هرمونية مرتبطة بالصداع

الوقاية

إذا كنت تتناول الأدوية الوقائية أو لا، فقد تستفيد من تغييرات نمط الحياة التي يمكن أن تساعد في تقليل عدد نوبات الصداع وشدته. قد يفيدك واحد أو أكثر من هذه الاقتراحات:

- تجنب المواد المُهيجة. إذا كانت بعض الأطعمة والروائح قد تحفز من قبل نوبات الصداع، فحاول تجنبهم. وقد يوصي الطبيب بتقليل تناول الكافيين والكحول وتجنب التبغ.

وبصفة عامة، أسس نظامًا روتينيًا يوميًا مع الانتظام في تناول الوجبات وأنماط النوم. بالإضافة إلى ذلك، حاول أن تتحكم في التوتر.

التشخيص

قد يكون من الصعب تحديد سبب الصداع. وسوف يسألك الطبيب عن الصداع الذي تشعر به ويفحصك بدنيًا.

قد يخضعك طبيبك للفحوص التصويرية للمساعدة في تحديد سبب الصداع، مثل:

- الفحص بالتصوير المقطعي المحوسب. تَستخدم فحوص التصوير المقطعي المحوسب جهاز كمبيوتر لإنشاء صور مقطعية لدماغك ورأسك (بما في ذلك جيوبك الأنفية) من خلال دمج الصور الملتقطة بواسطة وحدة أشعة سينية تدور حول جسمك.
- التصوير بالرنين المغناطيسي MRI يستخدم في فحوص التصوير بالرنين المغناطيسي مجال مغناطيسي وموجات راديو لإنشاء صور مقطعية للمكونات الداخلية لدماغك.

8 طرق علاجية دوائية وأنماط يومية

يعتبر معظم الأشخاص الذين يُفترَض أنهم مصابون بالتهاب الجيوب الأنفية لديهم فعليًا أعراض الشقيقة (الصداع النصفي) أو صداع التوتر. وقد تُعالَج الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع المزمن أو الصداع المتكرر من خلال الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية التي يتم تناولها إما يوميًّا لتقليل أو منع الصداع أو يتم تناولها في بداية الصداع لمنعه من الازدياد سوءًا.

ولعلاج هذه الأنواع من حالات الصداع، قد يُوصيك الطبيب بما يلي:

1 مُسكِّنات الآلام المتاحة دون وصفة طبية. قد تُعالَج الشقيقة (الصداع النصفي) وغيرها من أنواع الصداع من خلال أدوية دون وصفة طبية مثل الأسِيتامينُوفين (تيلينول وأدويـة أخرى) ونابروكسين الصوديوم (أليف) والأيبوبروفين (أدفل وموترين آي بي).

2 أدويـة التريبتان. يتناول العديد من الأشخاص المصابين بنوبات الشقيقة (الصداع النصفي) أدويـة التريبتان لتخفيف الألـم. تعمل أدوية التريبتان عن طريق تعزيز انقباض الأوعية الدموية وسَدِّ مسارات الألم في الدماغ.

3 أدويـة الإرغـوت. الأدويـة الـتي تجمع ما بين الإرغوتامين والكافيين (ميجيرجوت وكافيرجوت) أقـل فاعلية من أدويـة التريبتان. تبدو أدوية الإرغوت أكثر فاعلية لدى الأشخاص الذين يستمر الألم لديهم أكثر من 72 ساعة.

قد يسبب الإرغوتامين حدوث تدهوُر للغثيان وقيء مرتبط بالصداع النصفي وآثار جانبية أخرى، وقد يؤدي أيضًا إلى الصداع الناجم عن الجرعات الزائدة من الدواء.

4 الأدويـة المضادة للغثيان. نظرًا لأنه غالبًا ما تكون الشقيقة (الصداع النصفي) مصحوبة بالغثيان مع القيء أو دونه، فإن علاج الغثيان يكون مناسبًا وعادة ما يُجمَع بين أدوية الغثيان وأدوية أخرى.

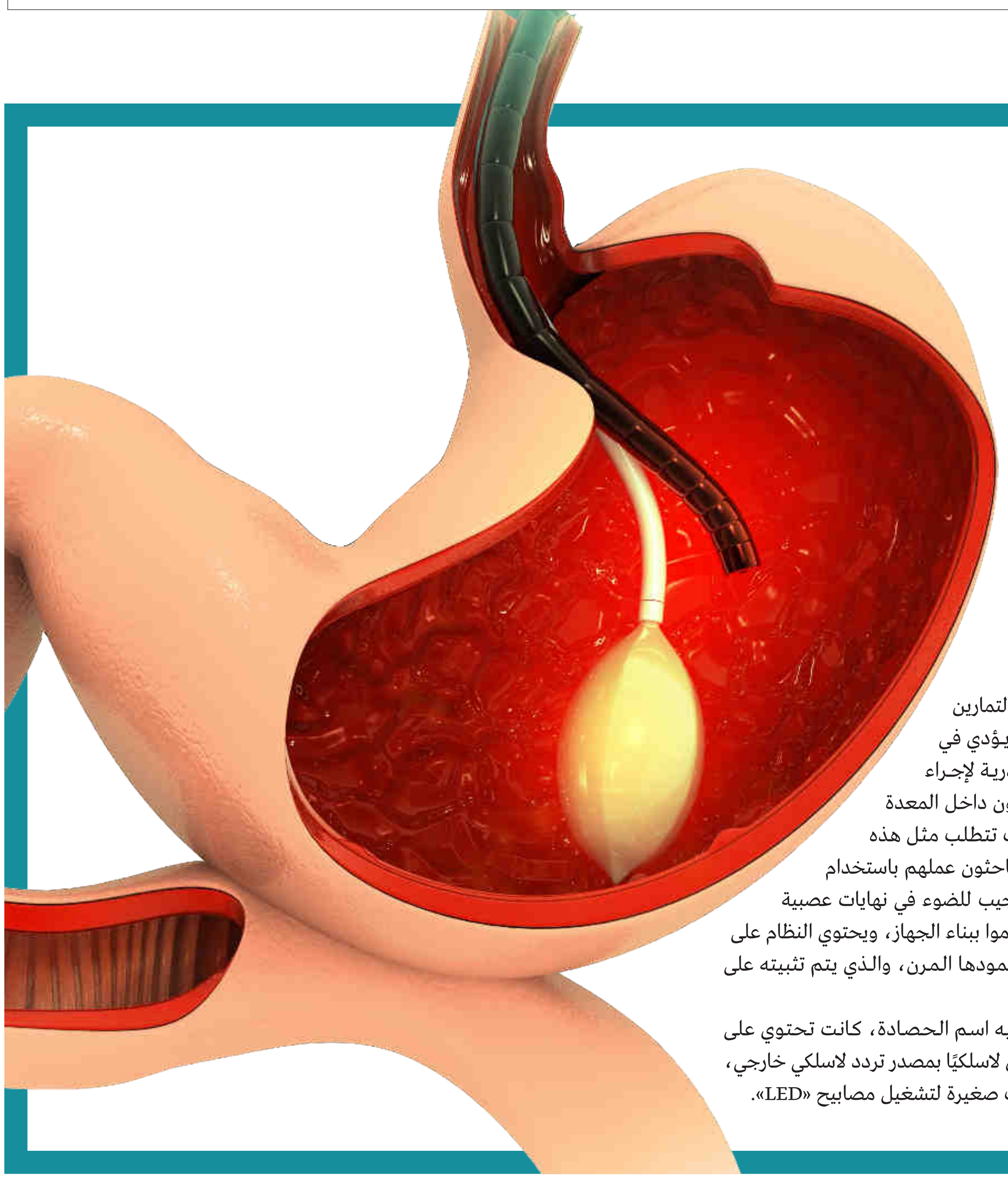
5 الهرمونات القشرية السكرية (ديكساميثازون). يمكن استخدام الهرمون القشري السكري مع أدوية أخرى لتحسين تخفيف الألم. نظرًا لخطورة سمية ستيرويد، يجب عدم استخدام الهرمونات القشرية السكرية بصورة متكرِّرة.

6 ممارسة التمارين بانتظام. تقلل ممارسة التمارين الهوائية التوتر وقد تساعد في الوقاية من نوبات الصداع. إذا ما وافق طبيبك، اختر أي تمرين هوائي تستمتع به، بما في ذلك المشي، والسباحة، وركوب الدراجات.

7 قم بالإحماء ببطء، ومع ذلك، يمكن أن يتسبب التمرين المفاجئ والكثيف في حدوث صداع.

ويُعتقد أن السمنة إحدى العوامل المؤدية لنوبات الصداع، وقد تساعد ممارسة التمارين بانتظام في الحفاظ على وزن صحي أو فقدان الوزن.

8 قلل من تأثيرات الاستروجين. إذا كنتِ امرأة تعانين نوبات الصداع ويبدو أن الإستروجين يحفز نوبات الصداع أو يزيده سوءًا، فستحتاجين إلى تجنب أو تقليل تناول الأدوية التي تحتوي على الإستروجين.



تطوير جهاز لاسلكي

يساعد في علاج البدانة

دبي-البيان الصحي

كشف باحثون من جامعة تكساس عن جهاز صغير بحجم السنتيمتر لمساعدة أولئك الذين يعانون من السمنة، عن طريق منحهم الشعور بالشبع من خلال تحفيز النهايات العصبية المسؤولة عن تنظيم تناول الطعام.

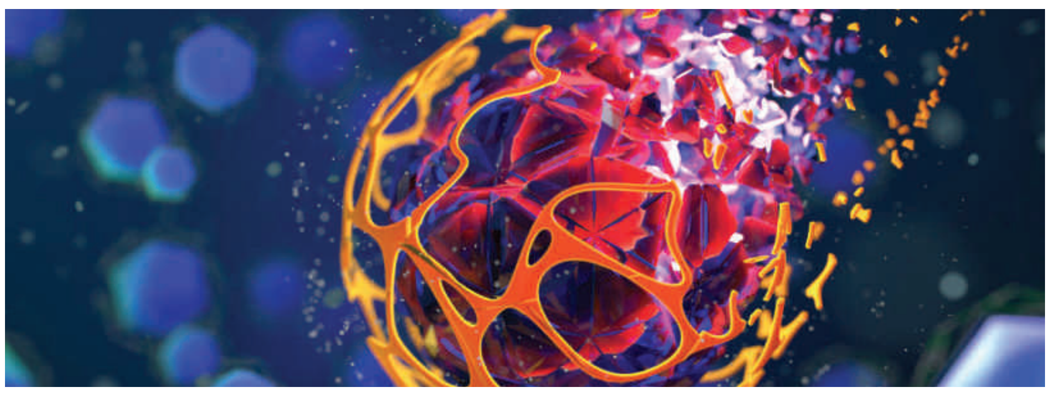
وبخلاف الأجهزة الأخرى التي تتطلب سلكًا، فإن هذا الجهاز لا سلكي ويمكن التحكم فيه خارجيًا من مصدر تردد لاسلكي بعيد، حيث يتم تثبيت الجهاز بالمعدة ويتكون من رقائق دقيقة ومصابيح «LED» تطلق الضوء لاستهداف نهايات عصبية معينة. وأكد الفريق الباحث أنه عندما تم تشغيل مصدر تردد الراديو، أظهر الباحثون أن ضوء مصابيح «LED» كان فعالًا في قمع الجوع.

أنظمة غذائية

ويعاني أكثر من 650 مليون شخص في جميع أنحاء العالم من الوزن الزائد، إذ يلجأ البدناء إلى الأنظمة الغذائية والتمارين الرياضية التي تنتهي بالفشل، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى اتخاذ خطوة جذرية لإجراء جراحة بالمعدة، عن طريق وضع بالون داخل المعدة لإعادة توجيه الجهاز الهضمي، حيث تتطلب مثل هذه الجراحة وقتًا طويلًا للشفاء. وبدأ الباحثون عملهم باستخدام أداة وراثية لتحديد الجينات التي تستجيب للضوء في نهايات عصبية مبهمة معينة في الجسم الحي، ثم قاموا ببناء الجهاز، ويحتوي النظام على مصابيح «LED» صغيرة عند طرف عمودها المرن، والذي يتم تثبيته على المعدة.

وفي رأس الجهاز، الذي يُطلق عليه اسم الحصادة، كانت تحتوي على رقاقات دقيقة يحتاجها الجهاز للاتصال لاسلكيًا بمصدر تردد لاسلكي خارجي، وتم تجهيز الحصادة أيضًا لإنتاج تيارات صغيرة لتشغيل مصابيح «LED».

جهاز لرصد مشتقات خلوية تكشف عن خلايا سرطانية بالجسم



دبي-البيان الصحي

اخترع باحثون في جامعة ناجويا اليابانية جهازاً إلكترونياً على صورة سلك متناهي الصغر، يمكنه رصد دلالات السرطان على المستوى الميكروسكوبي في البول.

ونقلت مجلة «ساينس ديلي» المتخصصة في الأبحاث العلمية والتكنولوجيا، عن رئيس فريق البحث تاكاو ياسوي، قوله إن الحويصلات خارج الخلوية تنطوي على فائدة كبيرة في تشخيص أمراض معينة، لأن الجزيئات الموجودة داخل هذه المشتقات تحتوي على بصمات تشخيصية لأمراض معينة.

عينات

ومن أجل اختبار التقنية الجديدة، قارن الباحثون بين عينات من الحويصلات خارج الخلوية تم عزلها من أشخاص أصحاء وآخرون تم تشخيصهم بالفعل باعتبارهم مصابون بسرطان المثانة أو البروستاتا أو غيرها من أنواع السرطان، وتبين أن التقنية الجديدة التي لا تتطلب أكثر من ملليلتر واحد فقط من البول، اكتشفت وجود عدد أكبر من دلالات السرطان مقارنة بالوسائل التشخيصية الأخرى المعمول بها.

«خزعة افتراضية» لتخفيف آلام مرضى السرطان

التقنية على صورة سلك متناهي الصغر

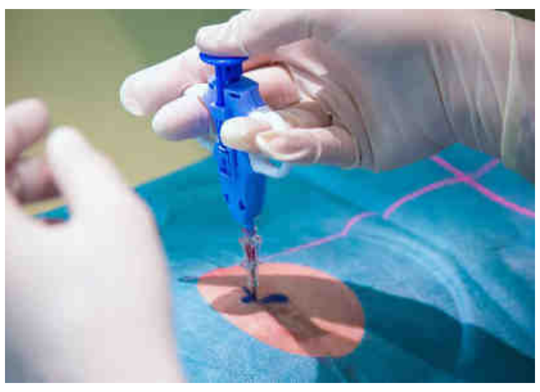
دبي-البيان الصحي

طور باحثو جامعة كامبريدج البريطانية تقنية جديدة لاستبدال عمليات الخزعة المؤلمة لمرضى السرطان.

ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، يمهد ابتكار الباحثين الثوري، الذي يعتمد على الجمع بين الأشعة المقطعية والموجات فوق الصوتية، الطريق لاستبدال عمليات الخزعة المؤلمة، والتي تتضمن غرس إبرة ضخمة في جسم المريض لأخذ عينة من الأورام التي يُشتبه في كونها سرطانية.

وأظهر خبراء كامبريدج أنه يمكن استخدام الفحوصات الطبية الروتينية لإنشاء دليل بصري لـلأورام لمساعدة الأطباء على اختيار أفضل موقع للخزعات المستهدفة، واستبدال العديد من الخزعات ببديلتها الافتراضية.

ويأمل الباحثون استبدال الخزعة التقليدية في المستقبل بالكامل، من خلال تطوير التقنية لتصبح أكثر دقة.



خطوة

وقال لوسيان بير من جامعة كامبريدج: «دراستنا هي خطوة إلى الأمام نحو التمييز بين الأورام الغازية والحميدة باستخدام الأشعة السينية».

ويخضع مرضى السرطان عادةً لعدة خزعات من أجل تأكيد تشخيصهم والمساعدة في توجيه خطة العلاج.

وأوضح الباحثون أن الخزعات الدقيقة مهمة بشكل خاص، في حالة سرطان المبيض، والذي عادة ما يتميز بمستويات عالية من عدم التجانس، أي أن الورم قد يحتوي على عدة أنواع من الخلايا مما يتطلب عدة خزعات.



«حفار طبي» لجراحة العظام بلا آثار جانبية

دبي-البيان الصحي

طورت شركة «سورجيفي ميدكال» لصناعة التقنيات الطبية في فنلندا، تقنية جديدة لحفّار جراحي معترف به دولياً لإجراء عمليات جراحة عظام أكثر أماناً، ومن دون التسبب في أعراض جانبية.

وذكر موقع «Silicon Canals» للأخبار التقنية، الاثنين، أن الشركة الفنلندية، صممت تقنيتها الحاصلة على براءة اختراع العام الماضي، بالتعاون مع باحثين في قسم جراحة المخ والأعصاب من جامعتي آلتو وهلسنكي في فنلندا، حيث تعمل على تطويرها، بحيث تصبح أكثر أماناً في عمليات جراحة العظام.

وقالت الشركة في بيان، إن تكنولوجيا الحفار الطبي الجديدة تعيد تعريف جراحات العظام، حيث إنها مجهزة لمنع إتلاف الأعصاب والأوعية الدموية والأنسجة الرخوة المهمة، عند استخدام الحفار الطبي في العمليات الجراحية.

التقنية تساعد في تقليل الوقت وتخفيض الكلفة

تكاليف

كما تساعد التقنية في تقليل الوقت وتخفيض المال الذي ينفق على العمليات الجراحية، حيث يفوق إجمالي التكاليف العالمية الناتجة عن المضاعفات الصحية عند استخدام الحفارات الجراحية مبلغ 4 مليارات يورو سنوياً، بحسب الشركة.

ويمكن استخدام هذه التقنية لإجراء العمليات الجراحية في مناطق الرأس والرقبة والعمود الفقري، وفي جراحة طب الأسنان، وكذلك الجراحة الروبوتية. من جانبه، بيّن فيزا سيبولا، الرئيس التنفيذي لشركة «سورجيفي ميدكال»، أن التقنية المطورة عملت بشكل ممتاز في التجارب قبل السريرية، حيث منعت عملياً جميع المضاعفات ذات الصلة بالجراحة باستخدام الحفّار الطبي.

وأنفقت الشركة جهداً ومبلغاً كبيرين على التجارب بالتعاون مع العديد من الجراحين لتطوير منتجها. وستقدم تقنيتها الآن إلى السوق، حيث تستهدف مستشفيات فنلندا ودول الشمال الأوروبية، وتعتزم التوسع نحو الأسواق الدولية قريباً.



الإجراءات الاحترازية

مواصلة الالتزام مسؤولية مجتمعية في مواجهة «كوفيد 19»

دبي-عماد عبدالحميد

في الوقت الذي يلقى اللقاح ضد «كوفيد 19» إقبالاً لافتاً من المواطنين والمقيمين بالدولة، قد يعتقد البعض أنه يمكن التخلي عن التدابير الصحية الاحترازية الموصي بها للوقاية من فيروس كورونا، إلا أنه من الضرورة اتباع تعليمات الجهات الصحية الرسمية في مواصلة الالتزام بالإجراءات الاحترازية حتى بعد تلقي اللقاح بجرعتيه، للحد من انتشار الفيروس وحماية جميع فئات المجتمع.

أسباب

وثمة أسباب تجعل ارتداء الكمامة ضرورة حتى بعد أخذ اللقاح، منها أن التطعيم لا يوفر مناعة فورية، إذ إن توفير المناعة الكاملة قد يستغرق أسابيع لتحقيق مستويات المناعة المطلوبة، وخلال هذا الوقت لا يزال من الممكن الإصابة بالعدوى.

ومن الضروري الالتزام بالتباعد الاجتماعي وارتداء الكمامة، والحفاظ على عادات النظافة وغسل اليدين. ووفقاً لخبراء الصحة فإن ارتداء الكمامة يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا بنسبة 70%.



د. فريدة الخاجة

- دعوة للحفاظ على لبس الكمامة والتباعد الجسدي حتى بعد تلقي اللقاح
- تحقيق مستويات المناعة المطلوبة قد يستغرق وقتاً بعد أخذ التطعيم

طرق

وقالت الدكتورة فريدة الخاجة المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض رئيسة اللجنة التوجيهية لتطعيم «كوفيد 19»: إن اللقاح هو أحد أهم الطرق الفعّالة لمكافحة الجائحة، ولكنه الطريقة الوحيدة الفعّالة لذلك.

وأضافت: على الرغم من أخذ اللقاح من الضروري والمهم الالتزام بجميع الإجراءات الاحترازية، ومنها الحفاظ على مسافة كافية بين الأشخاص، لا تقل عن مسافة مترين، إضافة إلى المحافظة على نظافة اليدين وغسلهما باستمرار لمدة لا تقل عن 20 ثانية وارتداء الكمامة بالطريقة الصحيحة.

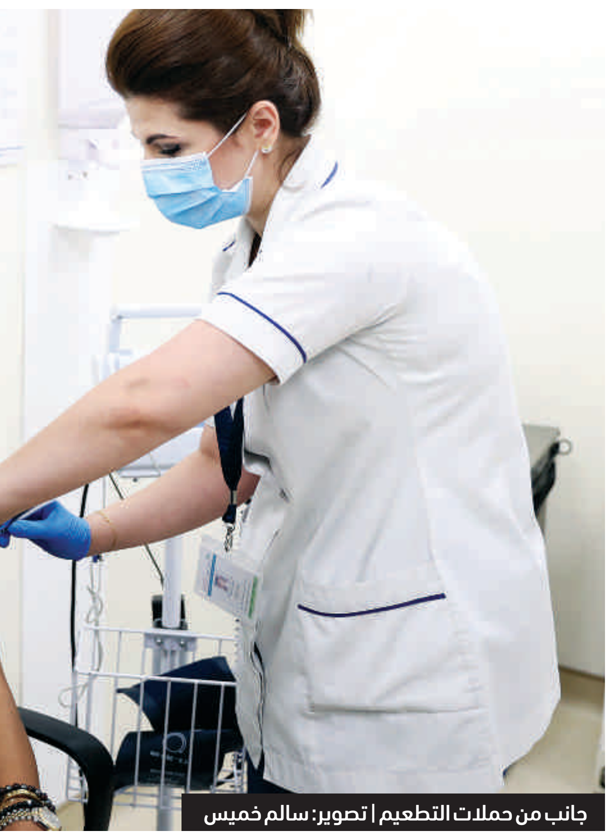
وشددت على أهمية لبس الكمامة وأخذ جميع التدابير الاحترازية الوقائية من «كوفيد 19»، إلى أن يتم الإعلان عن أي تغييرات من قبل الجهات الصحية الرسمية.

وقاية

بدورها، أكدت الدكتورة حنان السويدي أستاذ مساعد في كلية الطب والعلوم الصحية والمتحدثة باسم حملة تطعيم «كوفيد 19»، أهمية الالتزام بالإجراءات الاحترازية والوقائية التي وضعتها الجهات الصحية الرسمية في الدولة قبل



د. حنان السويدي



جانب من حملات التطعيم | تصوير: سالم خميس

بالأرقام

70% يساهم ارتداء الكمامة في التقليل من خطر الإصابة بفيروس كورونا بنسبة 70% وفقاً لخبراء الصحة.

20 يجب الانتظام في نظافة اليدين وغسلهما لمدة لا تقل عن 20 ثانية للحد من فرص العدوى.

ضرورة عدم التراخي في تطبيق تعليمات الجهات الصحية المختصة

دبي-مرفت عبدالحميد

أكد مستطلعون لـ«البيان الصحي» ضرورة الالتزام بالتعليمات الوقائية وعدم التراخي والتساهل في تطبيق تعليمات الجهات الصحية المختصة، بشأن الإجراءات الاحترازية في مواجهة فيروس كورونا، لاسيما في ظل حملات التطعيم ضد الفيروس، مشيرين إلى أنه بالتزامن مع تلقي العديد من الجمهور اللقاح يستلزم الاستمرار بإجراءات الوقاية، وأنهم ملتزمون بارتداء الكمامة والحفاظ على التباعد الاجتماعي وغسل اليدين لتعزيز التصدي للجائحة.

وأشار حميد الياسي، حصل على الجرعة الأولى من التطعيم ضد فيروس كوفيد - 19، إلى حرصه على اتباع نفس الاجراءات التي تعود عليها طيلة الفترة الماضية وأهمها لبس الكمامة والتباعد الاجتماعي.

تعليمات

وأكد الياسي أهمية الالتزام بالتعليمات الوقائية وعدم التهاون في تطبيق التعليمات الصادرة عن الجهات الصحية المختصة، إذ إنه من المهم استمرار اختصار التجمعات على الأسرة الواحدة في المنزل والمحيط الاجتماعي في النطاق المعتاد والمحدود، والأماكن الخارجية المفتوحة بدل المغلقة، إضافة إلى إلزامية ارتداء الكمامات خارج المنزل،



حميد الياسي



أحمد حسن



زبيدة محمد



ريهام فوزي



ويلا نورثي

- مستطلعون: ملتزمون بإجراءات الوقاية من «كوفيد 19» بالتوازي مع تلقي اللقاح

وغسل اليدين وتعقيم الأسطح بصورة دورية، منوهاً بأن كل فرد يستطيع أن يساهم بوعيه واتباعه التعليمات في انحسار الأعداد بدلًا من انتشارها وزيادتها وبالتالي القضاء على الفيروس والوصول إلى التعافي الكامل في المجتمع.

إنجاز

ورأى أحمد حسن أن مواصلة الالتزام بالإجراءات الاحترازية في هذه المرحلة تستوجب إرادة قوية من الجميع وشحذ عزائمهم لتحقيق الهدف المنشود، فكل ما تحقق من جهد وإنجاز بروح الفريق الواحد يتطلب من كل فرد باختلاف موقعه أن يستمر بهمة عالية من أجل حماية الوطن حتى تعود الحياة إلى طبيعتها.

وثمن حرص القيادة الرشيدة على توفير اللقاح للمواطنين والمقيمين وتركيزها على التطعيم لأكبر نسبة ممكنة من المجتمع، من أجل الوصول إلى المناعة المكتسبة الناتجة عن التطعيم، لتقليل أعداد الإصابات بالفيروس والقضاء على المرض، لافتاً إلى أنه قد ينتاب بعض الناس شعور زائف

استثناءات من ارتداء الكمامات

فئات معفاة من لبس الكمامات:

الأطفال ما دون سن السادسة

أصحاب الهمم ممن يعانون من الإعاقات المتعددة:

- الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية الانفعالية
- المصابون بالاضطرابات النمائية العصبية ومنها الإعاقة الذهنية واضطرابات التواصل
- ذوو اضطراب طيف التوحد
- من لديهم ضعف الانتباه والحركة الزائدة، والتي تؤدي إلى صعوبة التنفس

الأفراد الذين يعانون من أمراض تنفسية شديدة أو لا يمكنهم التنفس بشكل طبيعي

- من هم بحاجة إلى أكسجين إضافي
- الذين يواجهون صعوبة في التنفس أثناء ارتداء الكمامات

يشترط حصول الفئتين الثانية والثالثة على تقرير طبي معتمد من الجهات المختصة يفيد بذلك.



الحالات المسموح لها بإزالة الكمامة:

- قيادة السيارة منفرداً، وكذلك لأعضاء الأسرة الواحدة المرافقين داخل السيارة
- ممارسة الرياضة التي تتطلب مجهوداً جسدياً كبيراً سواء في المناطق المغلقة أم المفتوحة
- أثناء تواجد الشخص منفرداً في مكان منعزل عن الآخرين (مثال: داخل المكتب الخاص)
- في الحالات التي يشكل فيها استخدام الكمامة خطراً يتجاوز المنفعة المرجوة من استخدامها (مثال: أثناء السباحة أو القفز بالمظلات)
- في الحالات التي يتحتم فيها نزع الكمامة لإتمام إجراءات علاجية أو تجميلية مثل فحص وعلاج الأسنان والأنف والحنجرة والعيون والوجه.

حالات إلزامية:

إلزام الفئات المستثناة وذويها من التأكد من اتخاذ الإجراءات الاحترازية
الحفاظ دائماً على المسافة الآمنة التي تكفل لهم الحماية من التعرض لخطر العدوى

البيان الصحي





مكافحة

أكد خبراء في منظمة الصحة العالمية أنه في الوقت الذي توجد فيه أدلة علمية على أن اللقاح يساعد في مكافحة الإصابة بمرض «كوفيد 19»، إلا أنه من غير الواضح ما إذا كان يمنع بشكل عام العدوى بالفيروس الفتاك الذي يمكن أن يسبب المرض.

ورأوا أنه ينبغي على الأشخاص الذين تم تطعيمهم أن يستمروا في الحفاظ على مسافة تباعد اجتماعية مناسبة، وارتداء قناع الوجه (الكمامة) وغسل أيديهم في كثير من الأحيان.

وبعد أخذ اللقاح، وذلك لما لها من دور كبير في وقاية الشخص وأفراد أسرته ومجتمعه.

ودعت الدكتورة السويدي من يتقلون اللقاح سواء أكانت الجرعة الأولى أم الجرعتين على الالتزام بلبس الكمامة والحرص على التباعد الجسدي وغسل اليدين واستخدام المعقمات لحين صدور تعليمات جديدة من الجهات الصحية.

فاعلية

وما زال الالتزام بالإجراءات الاحترازية كارتداء الكمامة، والتباعد الاجتماعي، وغسل الأيدي السلاح الأهم والأكثر فاعلية حالياً في مواجهة فيروس كورونا، بحسب خبراء الصحة في العالم، خصوصاً وأن الدراسات تشير إلى أن مصاب فيروس كورونا يمكن أن ينقل العدوى لخمسة أشخاص غيره.

إرشادات

وكانت اللجنة العليا لإدارة الأزمات والكوارث في دبي، اعتمدت مجموعة من الإرشادات الخاصة باستخدام الأشخاص للكمامات في الأماكن العامة وفي كل الأوقات التي يتواجدون فيها خارج المنزل، ولمختلف الفئات العمرية في ضوء توصيات «مركز التحكم والسيطرة لمكافحة فيروس كورونا» والمبنية على أساس مقارنة علمية دقيقة لأفضل الممارسات المتبعة في هذا الشأن حول العالم، وبما يكفل الحماية لجميع أفراد المجتمع في كل الأوقات ويحفظ عليهم صحتهم وسلامتهم.

تطعيم

ووفق منظمة الصحة العالمية، فإنه لا يزال يتعين على الأشخاص الذين جرى تطعيمهم ضد فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض «كوفيد 19» ارتداء قناع الوجه والابتعاد عن الآخرين.

01 ينبغي على آخذي اللقاح سواء الجرعة الأولى أم الجرعتين الاستمرار في اتباع أساليب الوقاية من الفيروس.

05 تشير الدراسات العالمية إلى أن مصاب فيروس كورونا يمكن أن ينقل العدوى لخمسة أشخاص آخرين.

بالأمان ويتخلون عن التدابير الصحية التي يوصى بها وخاصة ارتداء الكمامة حتى بعد أخذ جرعة اللقاح غير أن الالتزام يعزز الجهود التي تبذلها الدولة في هذا المجال، لاسيما وأن جرعة اللقاح الأولى لا توفر المناعة المطلوبة.

حرص

من ناحيتها، أشادت زبيدة محمد بحرص دولة الإمارات على أن تكون سباقة في هذا المجال ومضيها بخطى واثقة لتوفير الوقاية اللازمة لكافة شرائح المجتمع، حيث قامت بتوفير اللقاح مبكراً بالمقارنة مع الكثير من دول العالم.

وأكدت ضرورة تكاتف الجهود والتلاحم المجتمعي والالتزام بكافة الإجراءات الوقائية، بغرض الوصول إلى مرحلة التعافي التام من «كوفيد 19»، ولكي تدور من جديد عجلة الحياة الطبيعية، وهذا يتطلب تعزيز المسؤولية الذاتية وتعاوناً مشتركاً من قبل الجميع.

وقالت ريهام فوزي: يعتبر التطعيم ضد فيروس «كوفيد 19» أداة مهمة للمساعدة في وقف الوباء، والوصول إلى المناعة المجتمعية، واتباع الإجراءات الاحترازية يساعد في تقليل فرص التقاط الفيروس، لاسيما أن تلقي الجرعة الأولى من اللقاح غير كاف بمفرده.



زهرة البلوشي



جهود

وأكدت أن التقيد الجاد بالإجراءات الاحترازية ضمان لاستمرار تعزيز جهود الدولة في التصدي للأمراض الوبائية وتقليل نسبة المخاطر في انتشار الأمراض والفيروسات والخروج من الأزمة بنجاح.

مناشدة

بدورها، قالت ويلا نورثي: الجهات المعنية في دولة الإمارات لم تدخر وسعاً في مناشدة، وحث مواطنيها والمقيمين على أرضها، على الالتزام التام بالإجراءات الوقائية والاحترازية التي أقرتها، منذ بدء الجائحة لتجنب الإصابة بفيروس كورونا، لأن البدء في حملات التطعيم بالدولة لا يعني انتهاء الأزمة أو التغلب على الفيروس بشكل نهائي، إلا من خلال الالتزام، فوباء «كوفيد 19» لايزال يترصد من لا يلتزم بالإجراءات الوقائية والاحترازية وهي بالدرجة الأولى لصحتنا وسلامتنا.

تعاون

وأوضحت زهرة البلوشي أن الجهود الكبيرة التي تبذلها مختلف قطاعات الدولة تؤكد أن المعادلة الصحيحة للخروج من الأزمة تكمن بالتعاون الوثيق بين الحكومات والشعوب، لأن تعاون المجتمعات مفتاح تخطي الجائحة.

وأضافت: أنه منذ اللحظة الأولى لانتشار الوباء، سارعت أجهزة دولتنا للتصدي له بخطط غير مسبوقة، وقرارات متميزة، ولم تأل خطوط دفاعها الأولى جهداً في القيام بواجبها في ذلك، بأمانة وإخلاص ينمان عن الحس الوطني المتأصل في أبناء زايد العطاء.

مغذيات تقلل من تساقط الشعر

دبي-البيان الصحي

يعاني العديد من الأفراد من تساقط الشعر، ويعتقد البعض أن تساقط الشعر سببه وراثي فقط، وفي الحقيقة توجد عوامل أخرى تؤدي إلى تساقط الشعر منها الهرمونات، أو الضغط النفسي أو حالات صحية محددة. لكن أحد أكثر الأسباب التي تؤدي إلى تساقط الشعر هي سوء التغذية. وفي هذه المقالة أشارككم العوامل الغذائية الأساسية التي تؤدي إلى تساقط الشعر إذا لم نحرص عليها.

أهم العناصر الغذائية التي تساهم في تغذية الشعر وتقويته:

البروتين: يتكون هيكل الشعر من بروتينات صلبة تسمى الكيراتين. عندما تكون مخازن البروتين الخاصة بك منخفضة، فإن توليد هذه الكتلة الهامة من البناء يبطئ وينمو الشعر بشكل أبطأ وأضعف. من مصادر البروتين المعروفة البيض، والدجاج، والبقوليات، الأسماك، واللحوم.

البيوتين أو فيتامين ب 7 يعمل كعامل مساعد ضروري لتحويل الأحماض الدهنية والأحماض الأمينية والجلوكوز إلى طاقة يستفيد منها الجسم. وهو من أهم من العناصر الغذائية الأساسية لتقوية بصيلات الشعر وزيادة معدل نمو الشعر وتكثيفه. وأثبتت الدراسات أن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى تساقط الشعر.



الحديد: يُعد الحديد من العناصر الرئيسية التي يحتاجها الجسم. عند نقص الحديد لا يستطيع جسمك إنتاج الهيموجلوبين في الدم. يحمل الهيموجلوبين الأكسجين من أجل نمو وإصلاح الخلايا في جسمك، وبالتالي تتلقى بصيلات شعرك الأكسجين المغذي من الحديد الموجود في خلايا الدم الحمراء. ومن مصادره الخضروات الورقية مثل السبانخ، اللحوم الحمراء، السمك، الدجاج، المحار، البقوليات، الكبد، الشوكولاتة الداكنة.

فيتامين ج: هو مضاد مهم للأكسدة يحمي خلايا البصيلة والأوعية الدموية التي تغذي الشعر، ومسؤول عن توسع الشعيرات الدموية في فروة الرأس وإنتاج الكولاجين الموجود في البصيلة، ويوجد في الحمضيات والكيوي والجوافة والبروكلي. أوميغا3-: يساعد أوميغا 3 في إنتاج المادة الدهنية المسؤولة عن ترطيب الشعر، ويمكن الحصول عليه عند تناول الأسماك والمكسرات خاصة الجوز وبذور الكتان والزيوت النباتية.

الزنك: يزيد إنتاج الكيراتين ويثبط الإنزيم الذي يعيق إمدادات المواد الغذائية من خلال الشعيرات الدموية إلى جذور الشعر. الزنك موجود بنسبة عالية في اليقطين، عباد الشمس، المكسرات والأسماك.

- نصائح للحصول على القيمة الغذائية التي يحتاجها الشعر:
- ينصح بتناول 4-2 حصص من الفاكهة يومياً
- ينصح الأفراد بتناول تناول 5-3 حصص يومياً من الخضار
- ينصح بتناول كمية كافية من مجموعة اللحوم أي بمعدل 3-2 حصص يومياً ينصح بتناول المكسرات غير المالحة بالإضافة إلى بذور الكتان المطحونة بشكل يومي

وقد تلعب الحميات القاسية جداً دوراً في زيادة تساقط الشعر، خاصة تلك التي يتبعها الأفراد من دون استشارات طبيبة أو تلك التي تحتوي على كميات قليلة جداً من البروتينات، لذلك وجب علينا اتباع نظام غذائي متوازن وصحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية المهمة واستشارة المختصين. وفي النهاية تغذية الشعر من التغذية السليمة للجسم.

*** عفراء ناصر القطان أخصائية تغذية علاجية – إدارة التغذية السريرية**

إضافات تعزز فوائد شرب الشاي

تعزى فوائد شرب الشاي إلى احتوائه على مادة البوليفينول، والتي تعمل على حمية القلب. ويعد الشاي خاصة في هذه الأيام الباردة من أفضل ما يمكن تقديمه للجسم، ولزيادة فائدة الشاي بحسب ما أوردته وكالة « د ب أ» فإن هناك بعض الإضافات التي تحسن من مذاقه وتزيد من فائدته، وهذه أبرزها:



العسل

عسل النحل ليس له تأثير سلبي على نسبة السكر في الدم ومستويات الأنسولين إذا تم تناوله باعتدال.

زيت جوز الهند

يحتوي زيت جوز الهند على مزيج فريد من الأحماض الدهنية، ويساعد في فقدان الدهون ويحسن الوظائف الإدراكية.

زيت اللافندر

يعتبر زيت اللافندر من أكثر الزيوت المستخدمة على نطاق واسع، ليس فقط لرائحته الرائعة، ولكنه أيضاً يخفف من مشاكل الروماتيزم والجهاز الهضمي ويساعد على الاسترخاء ويقلل من التوتر ويخفف من الصداع.

القرفة

تعمل القرفة على تعزيز فقدان الوزن، وتقوية جهاز المناعة.

الزنجبيل

يساعد الزنجبيل الجسم على امتصاص العناصر الغذائية التي يحتاجها، وتخفيف آلام المعدة والقولون العصبي. (دبي - البيان الصحي)

أطعمة يجب تناولها على معدة فارغة لتعزيز طاقة الجسم

دبي-البيان الصحي



يعتبر اتباع أسلوب حياة نشط أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة الجسم والعقل، وهو ما يدعو إلى إدراج 6 أطعمة على قائمة الطعام، يفضل تناولها على معدة فارغة لزيادة قدرة الجسم على التحمل وتعزيز طاقته. ويأتي في مقدمة هذه الأطعمة، الزبادي، لاحتوائه على الكالسيوم والبروتين.

تسهيل الهضم

ويعتبر الزبادي مهدئاً للمعدة ويعمل على تسهيل عملية الهضم، فهو طعام رائع قبل التمرين أو حتى على معدة فارغة، حيث يمكن أن تمنح إضافة بعض الفاكهة إلى الزبادي دفعة إضافية من التغذية والقدرة على التحمل وتعزيز الطاقة. كما يُعد الموز، الذي هو أحد الأطعمة التي يحبها معظم الناس، بصرف النظر عن أعمارهم، من أفضل الأطعمة لزيادة القدرة على التحمل، حيث إنه غني بالكربوهيدرات ويحتوي أيضاً على سكر ونشا طبيعيين، مما يمنح الطاقة طوال اليوم.

ويعتبر الشوفان من أكثر الأطعمة الصحية، التي يمكن بدء اليوم فيها، فهو يحتوي على مزيج من الكربوهيدرات بطيئة الاحتراق والمعادن والألياف، التي تمثل وقوداً ممتازاً للجسم، فالألياف الموجودة في الشوفان تساعد في خفض نسبة الكوليسترول الضار، وبالتالي تساعد في تنظيم ضغط الدم.

إفطار خفيف

كما يمكن الحصول على إفطار خفيف عبر تناول البيض الكامل «البياض مع الصفار»، فهو من الأطعمة سهلة الهضم وقليلة السعرات الحرارية، كما أنه غني بالدهون الصحية، التي لا ترفع مستوى الكوليسترول في الدم.ويحتوي صفار البيض على البروتين والأحماض الأمينية والدهون الصحية، التي تعطي شعوراً بالشبع لفترة طويلة، ولكن بشرط تناول البيض المسلوق بدلاً عن المقلي بالزيوت، التي ستكون ثقيلة جداً على المعدة. وتعد زبدة الفول السوداني هي واحدة من أساسيات الإفطار، التي لا يمكن تفويتها، حيث يمكن تناولها مع شريحة من الخبز متعدد الحبوب كأول شيء في الصباح.

وتحتوي على الدهون والبروتينات الصحية، التي يمكن أن تمنح شعوراً بالشبع، مع زيادة القدرة على التحمل في لمح البصر. كما أن اللوز عبارة عن مكسرات كثيفة العناصر الغذائية، التي لا تساعد فقط في زيادة التمثيل الغذائي، ولكن أيضاً في تحسين القدرة على التحمل، ولا يمكن إنكار أن اللوز هو مصدر قوة للدهون الصحية، التي لا يمكن تجاهلها.

5 عواقب لتناول وجبة العشاء في ساعات متأخرة



دبي-البيان الصحي

يساعد تناول وجبة العشاء في وقت مبكر الجسم على هضم الطعام بشكل أفضل، وتعزيز فقدان الوزن، وخفض نسبة السكر في الدم، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، بحسب دراسات حديثة. ويوصي الخبراء بتناول الوجبة الأخيرة في اليوم قبل الساعة السابعة مساء، وينصح أيضاً بتناول وجبة خفيفة، نظراً لأن عملية الأيض تتباطأ في الليل، فقد لا يتم هضم الوجبات الثقيلة التي تتناولها، وسيخزن الجسم السعرات الزائدة على شكل دهون، وهناك 5 عواقب لتناول العشاء في ساعات متأخرة:

1 ضعف الشهية

قد يؤدي الإفراط في الطعام بوقت متأخر جداً من الليل إلى ضعف الشهية في صباح اليوم التالي؛ ما قد يجعلك تتخطى وجبة الإفطار، وهي الوجبة الأساسية التي تمد جسدك بالطاقة طوال اليوم.

2 أمراض الجهاز الهضمي

إذا كنت تتناول وجبات كبيرة باستمرار في الليل، فقد ينخفض معدل الهضم لديك، وبمرور الوقت يمكن أن يؤدي ذلك إلى أمراض الجهاز الهضمي والتهاب المعدة وقرحة المعدة والتهاب الأمعاء والإمساك وحتى سرطان القولون.

3 زيادة ضربات القلب

عند الإفراط في تناول الطعام، يعمل قلبك بجهد أكبر من المعتاد؛ ما قد يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، كما يمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى ارتفاع ضغط الدم.

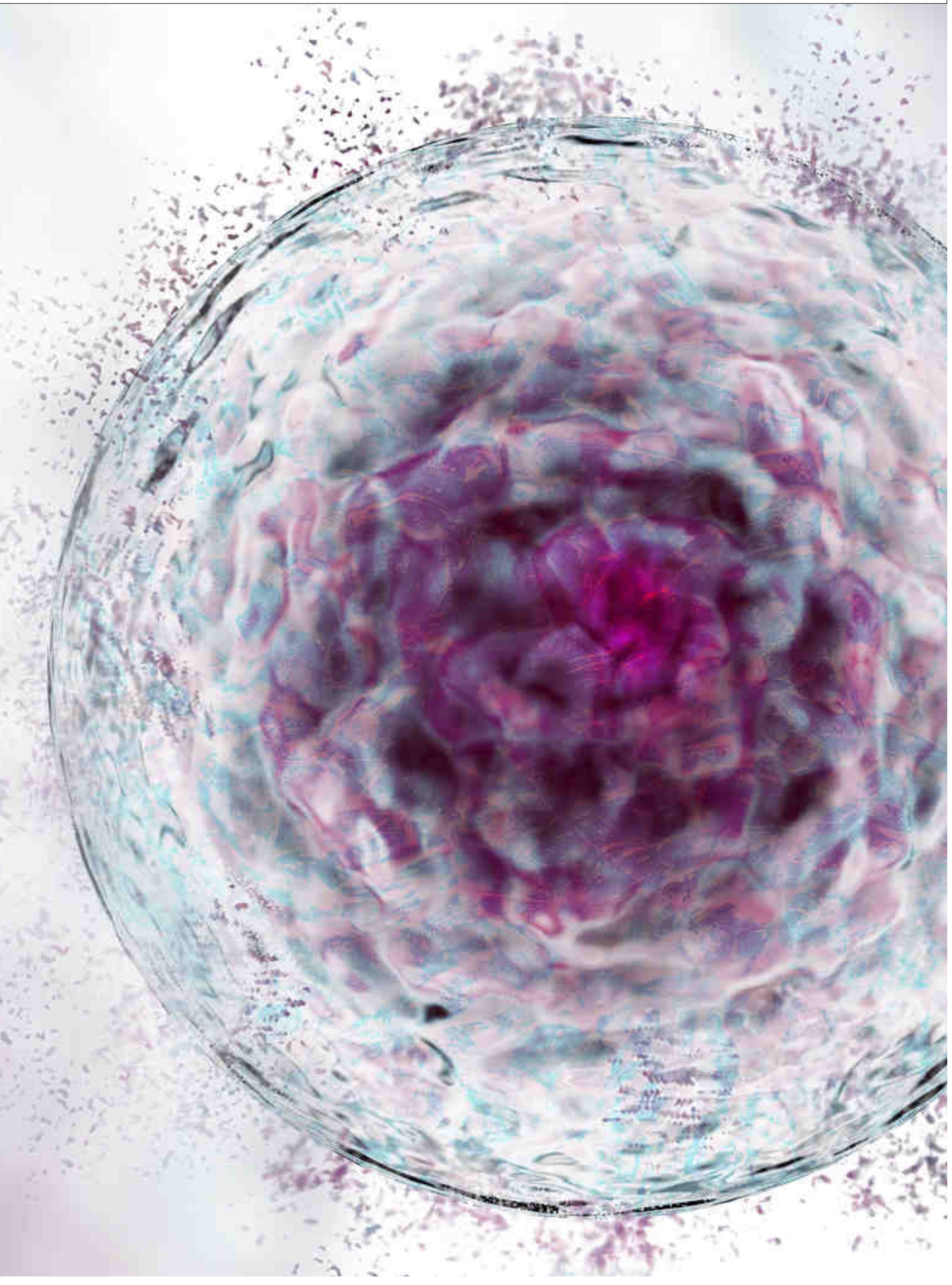
ولهذا، فإن تناول وجبات عالية السعرات الحرارية بعد السابعة مساءً، يمكن أن يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومستويات السكر في الدم، حسب ما ذكرت دراسة في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية عام 2019.

4 الأرق

يمكن أن تؤثر وجبات العشاء الثقيلة على فرصة الحصول على النوم الجيد ليلاً؛ ما يؤدي إلى الشعور في اليوم التالي بالتوتر والتعب.

5 التهاب البنكرياس الحاد

تناول الكثير من الطعام في وقت متأخر من الليل يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالتهاب البنكرياس الحاد لدى الأشخاص المصابين بحصى المرارة أو حصوات المرارة، في بعض الأحيان.



علاجات جديدة
لأمراض خطيرة بالخلايا الجذعية

دبي–البيان الصحي

ابتكر العلماء خلايا جذعية «غير مرئية» تتهرب من جهاز المناعة، ما يمهد الطريق لعلاجات جديدة لأمراض خطيرة مثل السرطان والسكري وأمراض القلب. ويمكن استخدام الخلايا المزروعة في المختبر، التي أنشأها باحثون من الولايات المتحدة في العلاجات الخلوية وزرع الأنسجة دون خوف من الرفض المناعي، وتعمل من خلال ما يسمى نقاط التفتيش، وهو ما يعادل ممر الأمان للخلايا التي تسمح لها بإيقاف الخلايا المناعية القاتلة الطبيعية في الجسم.

تحول

ويمكن أن تتحول الخلايا الجذعية إلى أي نسيج أو عضو، ولكن إمكانية استخدامها في عمليات الزرع محدودة بسبب خطر مهاجمة الجسم المضيف لها. وقال مؤلف الورقة البحثية توبياس ديوز من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو: «هناك آمال هائلة في امتلاك القدرة يوماً ما على زرع الخلايا المنتجة للأنسولين في مرضى السكري أو حقن مرضى السرطان بخلايا مناعية مصممة للبحث عن الأورام وتدميرها، والعقبة الرئيسية هي كيفية القيام بذلك بطريقة تتجنب الرفض الفوري من قبل جهاز المناعة».

وفي دراستهم، استخدم الدكتور ديوز وزملاؤه أدوات تعديل الجينات على الخلايا الجذعية لإنشاء ما يسمى خلايا «نقص المناعة» التي لا يستطيع الجهاز المناعي اكتشافها، وفعلوا ذلك من خلال منح الخلايا رموز المرور الجزيئية التي تنشط نقاط التفتيش، وهي مفاتيح إيقاف تشغيل الجهاز المناعي التي تمنع الجسم من مهاجمة خلاياه، مع تعديل شدة الاستجابات المناعية المرغوبة.

وعلى وجه التحديد، صمم الفريق خلايا للتعبير عن مستويات كبيرة من البروتين المعروف باسم CD47 والذي ينشط SIRP وهو مفتاح جزيئي يغلق بعض الخلايا المناعية الفطرية.

وتفاجأ الباحثون عندما اكتشفوا أن الخلايا الجذعية المهندسة لديهم تبدو قادرة حتى على تجنب الكشف عن طريق ما يسمى الخلايا القاتلة الطبيعية، وهي خلايا الدم البيضاء التي تعمل كأول المستجيبين لجهاز المناعة.

جزيئات

وبحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية، تعرض خلايا الجسم جزيئات فردية للغاية يطلق عليها اسم «معقد التوافق النسيجي الكبير من الفئة الأولى» والتي تعمل كمعرف يخبر الخلايا القاتلة الطبيعية بعدم إتلافها، وفي الأنسجة المزروعة، يتم التخلص منها لتقليل خطر الرفض، ولكنها تؤدي إلى تسريع عمل الخلايا القاتلة الطبيعية، وهو رفض مناعي لم ينجح الخبراء بعد في قمعه بالكامل. وقال مؤلف الورقة البحثية لويس لانيير: «كانت الخلايا القاتلة الطبيعية عائقاً رئيسياً أمام الاهتمام المتزايد في تطوير منتجات العلاج بالخلايا الشاملة التي يمكن زرعها دون رفض، وأضاف اختصاصي المناعة بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، هذه النتائج واعدة للغاية».

وقال الفريق إنه في المستقبل يمكن إجراء نفس العملية بشكل عكسي، ما يسمح، على سبيل المثال، بزرع خلايا القلب من الحيوانات في المرضى من البشر دون خوف من تعرضها لهجوم من قبل الخلايا القاتلة الطبيعية للمستقبل.

دراسة تنصح بعدم تناول دواءين مختلفين لارتفاع الضغط

دبي-البيان الصحي



دعت نتائج دراسة عرضت في مؤتمر لأطباء القلب انعقد في مدينة أورلاندو بولاية فلوريدا في الولايات المتحدة الأميركية إلى تفادي وصف دواءين مختلفين لخفض ضغط الدّم المرتفع لأنّ ذلك يزيد خطر الوفاة.

وحثّت الدراسة على عدم الإفراط في وصف أدوية ارتفاع الضغط، ودعت الأطباء إلى شرح ما هو ارتفاع ضغط الدم للمريض وعرض الخيارات العلاجية أمامه، وعدم وصف دواءين يعملان بطريقتين كيميائيتين مختلفين، وإرشاده نحو تعديل نمط الحياة واكتساب عادات صحية.

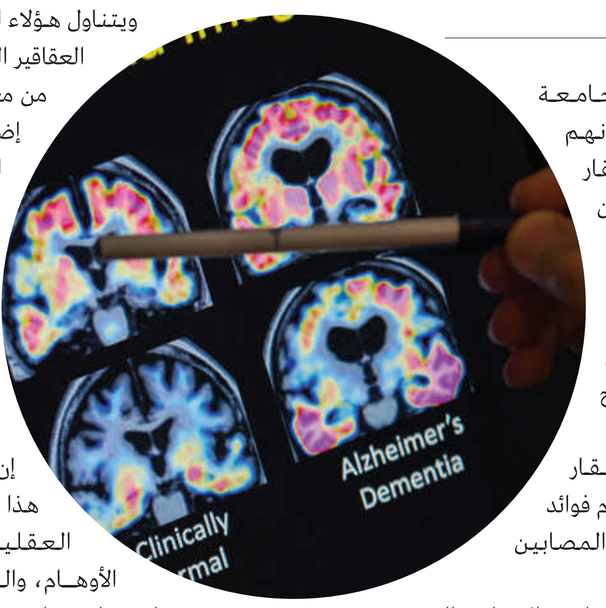
ونبّهت توصيات الدراسة إلى قياس ضغط الدم بعد 15 دقيقة من الجلوس، وتفادي المواقف العصبية قبل إجراء القياس، وتكراره للحصول على أدق نتائج.

وبحسب الدراسة التي أجريت في «إنترماونتن مديكال سنتر» تمّت مراجعة البيانات الصحية لأكثر من 10 آلاف مريض بارتفاع ضغط الدم، وتوصّل الباحثون إلى أنّ تناول دواءين مختلفين لخفض ضغط الدم المرتفع يهدد حياة المريض.

وتأتي هذه النتائج بعد أن قامت «جمعية القلب الأمريكية» العام الماضي بتعديل معايير تشخيص ارتفاع الضغط، وهو ما نتج عنه اعتبار نصف الأمريكيين تقريباً مصابين بالمشكلة.

عقار للأمراض العقلية يعالج الزهايمر

دبي-البيان الصحي



أكد باحثون في جامعة إكسترا البريطانية أنهم نجحوا في توظيف عقار «بيمافانسيرين» لتحسين أعراض الاضطرابات العقلية بشكل كبير من دون إحداث أي آثار جانبية مثل تلك التي تحدثها أدوية العلاج المستخدمة حالياً.

وقالوا إن هذا العقار يختلف عن غيره بأنه يقدم فوائد كبرى لدى الأشخاص المصابين بأعراض مرضية شديدة.

وتعتبر الاضطرابات العقلية شائعة لدى المرضى المصابين أيضا بالعته الدماغي خصوصاً بمرض ألزهايمر، ويتناول هؤلاء المرضى حالياً أنواعاً من العقاقير المضادة التي تخدرهم أكثر من معالجتها لأعراض مرضهم، إضافة إلى أنها تزيد تدهور الذاكرة ومن خطر وقوعهم على الأرض، والتعرض لجلطة السكتة الدماغية.

وقال كلايف بالارد، البروفسور في الجامعة الذي أشرف على الدراسة المنشورة في مجلة «لانسيت» الطبية، إن فريقه طور استخدام هذا العقار لعلاج الاضطرابات العقلية التي تشمل اضطراب الأوهام، والهلوسة. ونفذ الباحثون تجارب على سلامة العقار على 181 مصاباً بالاضطرابات العقلية المصاحبة لمرض الزهايمر.

عوامل تزيد خطر الإصابة بالنقرس



دبي–البيان الصحي

يعد النقرس شكلاً شائعاً ومعقداً من التهاب المفاصل، وتزيد عوامل عدة خطر الإصابة بالنقرس، فيما يرجع السبب الرئيسي في الإصابة به إلى الاستهلاك المفرط للحوم، لذا يطلق عليه «داء الأغنياء»، ويتسبب في الشعور بآلام مبرحة في المفاصل تُحول حياة المريض إلى جحيم.

وأوضحت البروفيسورة أورسولا جريسر أن نوبات النقرس غالباً ما تظهر في المفاصل، التي تضررت سابقاً بسبب هشاشة العظام أو الحوادث، مشيرة إلى أن المفصل المشطي السلامي للإصبع الكبير هو أكثر المفاصل تأثراً، لأن وزن الجسم بأكمله يعتمد عليه مع كل خطوة.

وأضافت أخصائية الروماتيزم الألمانية أنه غالباً ما تظهر أعراض هشاشة العظام هناك دون أن يلاحظها المريض، لذا يُنصح قبل إجراء عملية جراحية على مفصل استبعاد أن يكون سبب تلف المفصل هو النقرس.

أسباب الإصابة

ويحدث النقرس في الغالب نتيجة استعداد وراثي يجعل الكلى تفرز حمض البوليك بشكل غير صحيح. والسبب الثاني الأكثر شيوعاً هو ضعف الكلى. وبسبب انخفاض التخلص من حمض البوليك، يزداد مستواه في الدم، وهو ما يمكن أن يُحدث التهابا حادا في المفاصل. والنتيجة هي احمرار وتورم وألم.

ومن جانبه، أوضح البروفيسور جورج شيت، أخصائي أمراض الروماتيزم والمناعة الألماني أن كبار السن يمثلون المجموعة المعرضة للخطر بشكل خاص، نظراً لأن وظائف الكلى غالباً ما تكون ضعيفة لديهم.

ومن عوامل الخطر الأخرى هي الاستهلاك المفرط للحوم، وهذا هو أحد أسباب اعتبار النقرس منذ فترة طويلة مرضا للأغنياء.

وتتمثل أعراض النقرس في سخونة المفصل واحمراره وتورمه والشعور بألم به. وفي حالة النقرس المزمن فإن الموجات فوق الصوتية تساعد في التشخيص. وإذا تم تشخيص النقرس، يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة.

ووفق وكالة الأنباء الألمانية «د ب أ»، أوضحت جريسر أنه إلى جانب العلاج الدوائي ينبغي أيضاً تغيير النظام الغذائي، حيث ينبغي الإقلال من تناول اللحوم والمشروبات، التي تحتوي على الفركتوز.

وإذا كان المريض يعاني من التهاب حاد في المفاصل أو تلف مزمن في المفاصل، فلابد من الحذر عند أداء التمارين الرياضية.

وترى جريسر أن أفضل طريقة للوقاية من النقرس تتمثل في الكشف المبكر عن الاستعداد المحتمل أو البحث في التاريخ العائلي وتحديد نسبة حمض البوليك في الدم.

النشاط البدني

يمكّن من إنفاق الطاقة والتحكم في الوزن



دبي–البيان الصحي

تعد كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلّب إنفاق كمية من الطاقة، نشاطاً بدنياً، ويسهم في إنفاق الطاقة والتمكّن من بلوغ توازن الطاقة والتحكّم في الوزن.

أمّا الخمول البدني (نقص النشاط البدني) فهو يحتل المرتبة الرابعة ضمن عوامل الاختطار الرئيسة الكامنة وراء الوفيات، التي تُسجّل على الصعيد العالمي (6% من الوفيات العالمية).

وتشير التقديرات إلى أنّ الخمول البدني يمثّل السبب الرئيسي الذي يقف وراء حدوث نحو 21% إلى 25% من حالات سرطاني القولون والثدي، و27% من حالات السكري، وقرابة 30% من عبء المرض الناجم عن مرض القلب الإقفاري.

ويمكن للبالغين إذا ما مارسوا نشاطاً بدنياً بانتظام وبوتيرة كافية، من تحقيق ما يلي:

- الحدّ من مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم، ومرض القلب التاجي، والسكتة الدماغية، والسكري، وسرطاني الثدي والقولون، والاكتئاب، ومخاطر السقوط.
- تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية.
- الإسهام بشكل مفيد في إنفاق الطاقة والتمكّن، بالتالي، من بلوغ توازن الطاقة والتحكّم في الوزن.

تمارين

ولا ينبغي الخلط بين مصطلحي «النشاط البدني» و«التمرين»، ذلك أنّ التمرين يمثّل فئة فرعية من النشاط البدني غالباً ما تكون مُنظّمة ومُنسّقة ومتكرّرة ومحدّدة الغاية، بحيث يكون الغرض المنشود تحسين أو صون واحد أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية. أمّا النشاط البدني فيشمل التمرين وأنشطة أخرى تنطوي على حركات بدنية وتتم في إطار اللعب والعمل والنقل النشط والأشغال المنزلية والأنشطة الترفيهية.

وزيادة النشاط البدني من المشكلات التي لا تقتصر على الفرد، بل تشمل المجتمع بأسره، وعليه فإنّها تتطلّب اتباع نهج سكاني متعدّد القطاعات والتخصّصات يتناسب مع الظروف الثقافية السائدة.

الشباب

ومستويات النشاط البدني الموصَى بها من أجل الصحة: الفئة العمرية من 5 إلى 17 عاماً، وتتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب في هذه الفئة العمرية: اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية، أو التنقل، أو الترفيه، أو التربية البدنية، أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعية.

تحسين

ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية؛ يوصَى بما يلي:

1. ينبغي أن يزاول الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 17 عاماً مجموع 60 دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة.
2. ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد على 60 دقيقة يومياً، حيث يعود ذلك بفوائد صحية إضافية.
3. تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع.

يشمل التمرين واللعب والعمل والنقل النشط والأشغال المنزلية والأنشطة الترفيهية

يسهم في تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية وصحة العظام

الممارسة بانتظام تحدّ من مخاطر أمراض فرط ضغط الدم والقلب التاجي والسكتة الدماغية والسكري

يقلل من احتمالات الإصابة بالاكتئاب والتدهور المعرفي لدى كبار السن

الخمول البدني ضمن عوامل الاختطار الرئيسة الكامنة وراء الوفيات عالمياً









البالغون

ومستويات النشاط البدني الموصَى بها من أجل الصحة: الفئة العمرية من 18 إلى 64 عاماً، تتضمن الأنشطة البدنية للبالغين من هذه الفئة العمرية: الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل مثل (المشي أو ركوب الدراجات)، أو الأنشطة المهنية أي (العمل)، أو الأعمال المنزلية، أو اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية أو التمرينات المخططة في إطار الأنشطة اليومية للأسرة والمجتمع، ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية والاكتئاب، يوصَى بما يلي:

1. ضرورة ممارسة البالغين من هذه الفئة العمرية 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو المزيج من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
2. ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها 10 دقائق على الأقل.
3. لجني المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي للبالغين في هذه الفئة العمرية زيادة فترة ممارسة النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو المزيج من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
4. ضرورة ممارسة أنشطة المقاومة (تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسة لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع.

المسنون

ومستويات النشاط البدني الموصَى بها من أجل الصحة: الفئة العمرية 65 عاماً فأكثر، تتضمن الأنشطة البدنية لهذه الفئة العمرية: الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة وقت الفراغ، والتنقل (مثل المشي أو ركوب الدراجات)، والأنشطة المهنية (إذا كان الشخص لا يزال يعمل)، والأعمال المنزلية، واللعب، والمباريات، والألعاب الرياضية أو التدريبات المخططة في إطار الأنشطة الأسرية والمجتمعية اليومية.

ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية، والصحة الوظيفية وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية، والاكتئاب، والتدهور المعرفي، يوصَى بما يلي:

1. ضرورة ممارسة الأشخاص البالغين 65 عاماً أو أكثر 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة من النشاط البدني المرتفع الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو المزيج من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.
2. ممارسة التمرينات الهوائية في نوبات مدة كل منها 10 دقائق على الأقل.
3. لجني المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي للبالغين من هذه الفئة العمرية زيادة النشاط الهوائي المعتدل الشدة إلى 300 دقيقة كل أسبوع، أو ممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المرتفع الشدة كل أسبوع، أو المزيج من النشاط البدني المعتدل والمرتفع الشدة.
4. ينبغي للبالغين من هذه الفئة العمرية قليلي الحركة ممارسة النشاط البدني 3 مرات أسبوعياً أو أكثر لتعزيز التوازن، والوقاية من السقوط.
5. ممارسة أنشطة المقاومة (أنشطة تقوية العضلات) التي تشمل المجموعات العضلية الرئيسة يومين أو أكثر في الأسبوع.
6. ينبغي في حالة عدم تمكن كبار السن من أداء مقدار النشاط البدني الموصَى به نتيجة ظروف صحية، ممارسة النشاط البدني بالقدر الذي تسمح به قدراتهم وحالتهم الصحية. «منظمة الصحة العالمية»

25%
الخمول البدني سبب رئيس وراء حدوث نحو 25% من حالات سرطاني القولون والثدي عالمياً.

60
ينصح الأطفال والشباب في أعمار من 5 إلى 17 عاماً مزاولة 60 دقيقة يومياً من النشاط البدني المعتدل.

150+
ضرورة ممارسة البالغين 65 عاماً أو أكثر 150 دقيقة أسبوعياً على الأقل من النشاط المتوسط الشدة.

تسريع عمليات التطعيم ضد «كوفيد 19»





دبي - البيان الصحي

تواصل هيئة الصحة بدبي تسريع عمليات التطعيم ضد «كوفيد 19» في مراكزها، وذلك في ضوء رفع الطاقة الاستيعابية التي أجرتها أخيراً باستحداث مركز (ون سنترال)، وتصل طاقته إلى تطعيم 4 آلاف شخص في اليوم، والذي تمكنت الهيئة من تأسيسه وتجهيزه في غضون 72 ساعة فقط.

ويعمل المركز كسائر المراكز الأخرى على قدم وساق، ضمن رحلة ميسّرة للمستهدفين من التطعيم، الذين يتلقون كل عناية واهتمام من الطواقم الطبية والتمريضية والإدارية المتخصصة، تسهيلاً عليهم خلال الدقائق التي يتلقون فيها التطعيم.













8 عادات صحية قد تكون ضارة أحياناً

يحرص الكثيرون على اتباع عادات سليمة تساعدهم في الحفاظ على صحتهم وتجنب الإصابة بالأمراض الخطيرة، إلا أن بعض هذه العادات قد تحمل في طياتها أضراراً خفية، تجعلها مضرة في بعض الأحيان. وفيما يلي مجموعة من أهم العادات الصحية التي يمكن أن تكون ضارة، وفق موقع شيبزم الإلكتروني:

1 الرياضة المفرطة:
تعتبر ممارسة الرياضة أمرًا ضروريًا لصحة جيدة، لكن الإفراط في ممارستها يمكن أن يؤدي إلى الإجهاد أو تعب العضلات.

2 المضادات الحيوية:
يؤدي الإفراط في تناول المضادات الحيوية إلى مقاومة المضادات الحيوية، مما يعني أن الأدوية تصبح أقل فعالية مما كانت عليه من قبل.

3 معقمات اليدين:
الإفراط في استخدام المعقمات يمكن أن يؤدي إلى مقاومة الجراثيم الضارة لهذه المعقمات، وتصبح غير فعالة في مكافحتها.

4 تجاوز وجبات الطعام:
قد يبدو تجاوز بعض وجبات الطعام كأسلوب لفقدان الوزن فكرة جيدة ولكن قد يؤدي ذلك في الواقع إلى زيادة الوزن.

5 النوم المفرط:
أظهرت بعض الدراسات أن زيادة محيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم تظهر لدى الذين ينامون أكثر مما ينبغي.

6 تنظيف الأسنان بعد الوجبات:
تنظيف الأسنان بعد تناول المشروبات الحمضية أو الأطعمة بشكل مباشر قد يتسبب في إتلاف مينا الأسنان.

7 بدائل السكر:
أظهرت الدراسات أن بدائل السكر يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن بدلاً من خسارته.



البيان الصحي

8 الحميات القاسية:
إجراء تغيير صحي في عادات الأكل أمر جيد، لكن اتباع نظام غذائي قاس ليس كذلك، إذ يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.

تحذير من ممارسة الرياضة أثناء الإصابة بنزلة برد



حذر المركز الاتحادي للتوعية الصحية من ممارسة الرياضة عند الإصابة بنزلة برد، نظراً لأن ضعف جهاز المناعة أثناء الإصابة بنزلة برد يرفع خطر الإصابة بالتهاب عضلة القلب.
ووفق وكالة الأنباء الألمانية «د ب أ»، أوضح المركز أن أعراض الإصابة بالتهاب عضلة القلب تتمثل في ضيق التنفس وآلام بالصدر واضطراب نظم القلب، بالإضافة إلى الشعور بالتعب والإنهاك والغثيان، وعند ملاحظة هذه الأعراض ينبغي استشارة طبيب قلب فوراً. ولتجنب هذا الخطر لا يجوز ممارسة الرياضة إلا بعد الشفاء التام من نزلة البرد الشديدة.**(دبي - البيان الصحي)**



توصية بفحص عنق الرحم ابتداءً من 21 عاماً

أوصى الدكتور ديبرناردو النساء بزيارة طبيب أمراض النساء مرة كل عام ابتداءً من 21 عاماً، لفحص عنق الرحم.
وأشار إلى أن مسحة عنق الرحم تُعدّ فحصاً بسيطاً تُجمع فيه خلايا من عنق الرحم لتحليلها بحثاً عن الأنواع الخطيرة من فيروس الورم الحليمي في الخلايا، وعن التغيّرات التي تحدث في خلايا عنق الرحم وتؤدي للسرطان.
وقال الدكتور ديبرناردو: «يمكن أن يتطور سرطان عنق الرحم ببطء على مدار سنوات تتحول فيها الخلايا السليمة إلى سرطانية، ما يبرز أهمية الفحص، لأن الجيد في الأمر، قابلية المرض للعلاج تماماً، خصوصاً عند اكتشافه في بداياته».
وفي البلدان النامية، التي تفتقر إلى البنية التحتية الكافية لإجراء الفحوص، تتوفر إمكانيات الفحص منزلياً بكلفة منخفضة، فإذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية، يمكن الخضوع لمزيد من الفحوصات الطبية.
ويُعدّ سرطان عنق الرحم رابع أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء في العالم، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، التي تؤكد تشخيص إصابة حوالي 570 ألف امرأة سنوياً، ووفاة 311 ألف منهن به. **(دبي - البيان الصحي)**

كلمة العدد

هيئة الصحة

«كوفاكس»

في ظل الجائحة سريعة الانتشار، لن ينعم أحد بالأمان ما لم ينعم به الجميع..
إن ركيزة اللقاحات لمسرّع الإتاحة ACT، التي يقودها الائتلاف المعني بابتكارات التأهب لمواجهة الأوبئة (CEPI) والتحالف العالمي من أجل اللقاحات والتمنيع (غافي) ومنظمة الصحة العالمية، تسرّع وتيرة البحوث من أجل إيجاد لقاح فعال لفائدة جميع البلدان، وفي الوقت نفسه، تدعم هذه الركيزة بناء قدرات التصنيع وشراء الإمدادات مسبقاً حتى يتسنى توزيع ملياري جرعة بشكل عادل بحلول نهاية عام 2021.
«كوفاكس» هي ركيزة اللقاحات لمبادرة تسريع إتاحة أدوات مكافحة «كوفيد 19» مسرّع الإتاحة ACT هو إطار عالمي رائد للتعاون يهدف إلى تسريع استحداث اختبارات «كوفيد 19» وعلاجاته ولقاحاته وإنتاجها وإتاحتها بشكل منصف.
استحداث لقاح مضاد لمرض «كوفيد 19» أكثر التحديات إلحاحاً في عصرنا هذا، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بمضافرة الجهود.
مبادرة تسريع إتاحة أدوات مكافحة «كوفيد 19» استُهلت في نهاية شهر أبريل 2020، في حدث شارك في استضافته المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، ورئيس فرنسا، ورئيس المفوضية الأوروبية، ومؤسسة بيل وميليندا غيتس، وتجمع هذه المبادرة معاً الحكومات والعلماء والشركات والمجتمع المدني والمؤسسات الخيرية ومنظمات الصحة العالمية (مؤسسة بيل وميليندا غيتس، والائتلاف المعني بابتكارات التأهب لمواجهة الأوبئة، ومؤسسة وسائل التشخيص الجديدة المبتكرة، والتحالف العالمي من أجل اللقاحات والتمنيع، والصندوق العالمي، والصندوق العالمي لمكافحة الأيدز والسل والملاريا، ومؤسسة ولكوم الاستئمانية، ومنظمة الصحة العالمية والبنك الدولي).
وقد وحدت هذه المنظمات صفوفها لتسريع القضاء على الجائحة من خلال دعم تطوير الاختبارات والعلاجات واللقاحات التي يحتاج إليها العالم وتوزيعها على نحو منصف، سعياً إلى الحد من الوفيات والمضاعفات الوخيمة للمرض، واستعادة النشاط المجتمعي والاقتصادي الكامل على الصعيد العالمي على المدى القريب، وتيسير المكافحة الرفيعة المستوى لمرض «كوفيد 19» على المدى المتوسط.
لقد أدت الجائحة العالمية حتى الآن إلى وفاة مئات الآلاف من الأشخاص وتعطيل حياة مليارات الأشخاص الآخرين. إن استحداث لقاح مضاد لمرض «كوفيد 19» سيجنّب الاقتصاد العالمي خسارة 375 مليار دولار أمريكي شهرياً، فضلاً عن أنه سيحدّ من الخسائر الفادحة في الأرواح، وسيساعد على السيطرة على الجائحة. وتعد إتاحة اللقاح على الصعيد العالمي بشكل منصف، لا سيما لغرض حماية العاملين في مجال الرعاية الصحية والفئات الأكثر عرضة للخطر، السبيل الوحيد للتخفيف من أثر الجائحة على الصحة العامة والاقتصاد.

هيئة التحرير

دراسة تكشف آلية دخول الجسيمات الضارة أثناء التنفس

دبي-البيان الصحي

توصل باحثون من معهد علوم الميكروبات في جامعة ويست ييل الأمريكية، إلى أن جسيمات الإلكترون الكروية الشكل تقريبًا، والتي تحمل شحنة كهربائية سالبة، يمكنها القفز داخل الجسم أثناء التنفس، حيث تساعد في تشكيل الأمراض الضارة.
وبحسب موقع «Technology News» العلمي، فإن السلوك البسيط للتنفس هو من بين أكثر الطرق شيوعًا والتي يمارسها البشر، لتحويل المغذيات إلى طاقة، وذلك من خلال استنشاق جزيئات الأكسجين في عملية الشهيق، وطرد المواد غير المرغوب فيها في عملية الزفير.
ولكن عندما تفشل آليات التخلص المعتادة من السموم في هذه العملية، تتراكم جسيمات الإلكترون في الجسم، وقد تنتج نوعًا من السموم المسببة للعديد من الأمراض ومن بينها السرطان. وفي دراسة لدورة حياة جسيمات الإلكترون، ابتكر الباحثون في جامعة ويست ييل الأمريكية، طريقة جديدة لتحديد الآلية الأساسية والتي تخفف الإجهاد التأكسدي كجزء من عملية «تفاعلات تخفيض الأكسدة الكيميائية الحيوية».
ووجد الباحثون في دراستهم طريقًا جديدًا لهروب هذه الجسيمات المسببة للأمراض، من سلاسل الأحماض الأمينية الموجودة في ثلث البروتينات.



من جانبها، قالت كاثرين شيبز، الباحثة المشاركة في الدراسة: «نحن نعلم أن سلاسل الأحماض الأمينية على شكل حلقة تسهم في جعل البروتينات أكثر قوة، ولكننا وجدنا أيضًا أن نفس هذه السلاسل يمكن أن تتصرف مثل أسلاك جسيمات الإلكترون».
وللتغلب على التحديات التي أعاقت دراسات توصيل البروتين السابقة، استخدم الفريق البحثي تقنية رباعي القطب الكهربائي، لقياس تدفق الإلكترون في بلورات البروتين الفردية.
وعلى الرغم من أن جسيمات الإلكترون لوحظت سابقًا تسير مثل نفق عبر البروتينات، اكتشفت الدراسة الجديدة أنها تقفز أيضاً على مسافات أطول ألف مرة مما لوحظ في السابق.
ونشرت الدراسة في مجلة PNAS التابعة للأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة، حيث كان لنتائجها آثار على مجموعة واسعة من التطبيقات، مثل عملية التمثل الضوئي الاصطناعي، وتصميم مواد طبية حيوية جديدة.

أبناء البدينات قد يكونون أكثر عرضة للعقم مستقبلاً

حذرت دراسة حديثة من أن أبناء النساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن قبل الولادة أكثر عرضة بنسبة 40% للعقم في المستقبل.
ودرس باحثون من الدنمارك 9232 رجلاً بالغاً، يعاني حوالي 9% منهم من العقم، ووجدوا ارتباطًا بين الأمهات اللواتي كان مؤشر كتلة الجسم لديهن يزيد على 25 أثناء الحمل، وخطر إصابة أبنائهن من الذكور بالعقم، في حين لم يثبت ذلك على البنات.
وتسبب البدانة عددًا من التغييرات في الجسم يمكن أن يكون لها تأثيرات على نمو الجنين، وعلى وجه الخصوص تؤدي إلى الالتهاب، ويُعتقد أن الاضطرابات الهرمونية أو نقص المعادن الناتج عن السمنة يمكن أن يبطئ أيضًا نمو الطفل الذي لم يولد بعد.



وبحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية، قالت مؤلفة البحث وعالمة الأوبئة لين أرندت من جامعة آرهوس الدنماركية «العقم مشكلة صحية عامة عالمية، ومن المهم أن تركز الأبحاث على معالجة عوامل الخطر التي تزيد من العقم، ونحن نعلم أن الأطفال الذين يولدون لأمهات بدينات يواجهون مخاطر أعلى على المدى القصير والطويل».
وأظهرت أبحاث سابقة أن الأطفال الذين يولدون لأبوين يعانون من زيادة الوزن هم أكثر عرضة لأن يصبحوا بدينين، مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والأوعية الدموية.
(دبي - البيان الصحي)